

Hallo lieve vrienden van de DIENST VRIJE TIJD!

Jullie weten dat we 'mekanders' een aantal weken gaan moeten missen en dat we nu geen activiteiten kunnen doen en de frisse moeten sluiten...

Het is een lastige, bizarre periode voor iedereen door het corona virus maar we blijven **positief** en zorgen voor **verbinding** met jullie en met elkaar.



Dus we brengen graag vanuit onze dienst **via deze bundel de activiteiten naar jullie toe en geven je ook wat tips mee om je thuis wat bezig te houden en te kunnen ontspannen.**

De komende weken zoeken we met ons team naar manieren waarop we contact kunnen houden met jullie door te bellen, te mailen, bundels op te sturen,...

We zijn hier zelf nog wat zoekende in maar gaan ons best doen om vanop afstand ook te zorgen voor elkaar.



Veel liefs en veel plezier met de bundel!

Tom, Dien en Nathalie

Team vrije tijd

team.vrijetijd@mekanders.be - de Merodelei 203 | 2300 Turnhout | 014 44 35 54

PAASHAASJE GEMAAKT VAN EEN KOUS

Nu het bijna Pasen is, mag **mooie paasversiering** in je huis niet ontbreken. Omdat je nu niet in de winkel terecht kan voor een paar mooie spulletjes, leren we jullie **hoe je zelf een mooi paashaasje kan maken**.

Het materiaal dat je hiervoor nodig hebt, heb je normaal gezien altijd in huis.

Benodigheden:

Een sok

Rijst (of iets anders om het haasje mee te vullen: watten, de vulling van een kussen,...)

Een glas

Een schaar

Elastiekjes (of dunne koordjes)

Een zwarte stift

Een inpaklintje



Werkwijze

STAP 1: Stop de kous in een glas en span de rand over het glas



STAP 2: Giet de rijst in de kous en duw goed aan



STAP 3: Giet er nog wat rijst bij en duw weer aan tot het glas tot bovenaan gevuld is met rijst



STAP 4:

Haal de sok uit het glas en maak de kous bovenaan dicht met een elastiekje of koordje



STAP 5: Knip de boord van de kous af met een schaar. Als je een paashaas met lange oren wil, knip je enkel de boord er af. Als je korte oren wil, knip je wat meer er af.



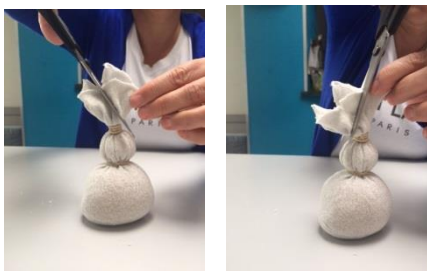
STAP 6: Wikkel op 1/3 van de gevulde kous weer een elastiekje. Dit wordt het hoofdje.



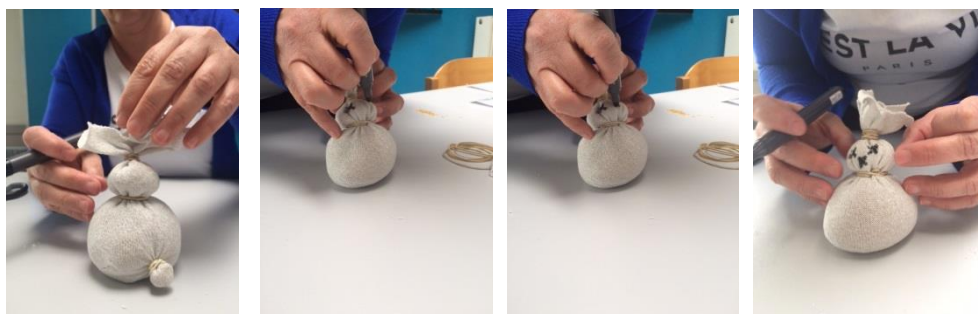
STAP 7: Voor het staartje wikkel je een elastiekje aan de achterkant zodat er een klein bolletje ontstaat.



STAP 8: Knip dan het overgebleven gedeelte in het midden door tot bijna aan het elastiekje. Zo ontstaan er twee oortjes. Je kan die nog wat in vorm knippen door ze wat puntiger te maken.



STAP 9: Neem de zwarte stift en teken twee oogjes en een neusje op het hoofdje.



STAP 10: Doe een strikje rond het nekje van de haas en je haasje is klaar.



Als je toch wat meer knutselmateriaal thuis hebt zoals plakoogjes, plakfolie, nylondraad voor snorharen ... kan je je eigen fantasie volop gebruiken. Sommigen vinden het misschien leuk om met papier tandjes te maken of nog iets gekks er aan toe te voegen. Alles kan en alles mag.



Veel succes en laat vooral weten of het gelukt is. **Als je wil mag je een foto mailen naar ons zodat we jullie prachtige paashaasjes kunnen bewonderen.**

Lukt het toch niet , bel ons dan gerust op het nummer 014/44 35 54 of 0491/15 76 48 op maandag.

We helpen je dan graag verder zodat je met Pasen je huis kan opvrolijken met 1 of meerdere mooie paashaasjes . Kleur je liever? Op de volgende pagina vind je een mooie kleurplaat!



WORTEL PASTINAAK SOEP



BERICHTJE VAN DIRK:

Dag allemaal, wat een gedoe dat corona virus.

Wie had kunnen denken dat dit allemaal kon gebeuren.

Maar we moeten in eerste instantie aan onze eigen veiligheid en die van anderen denken.

Ik mis jullie allemaal heel hard en mis het om soep voor jullie te kunnen maken.

Omdat we allemaal zoveel mogelijk in ons kot moeten blijven, gaan we ons vervelen.

Daarom ga ik hier een receptje plaatsen van de wortel pastinaak soep die ik al een paar keer voor jullie bereid heb.

Zo kan je thuis even je zinnen verzetten en heb je tegelijkertijd vitamientjes binnen die we nu goed kunnen gebruiken.

Ik hoop dat we elkaar weer vlug kunnen ontmoeten in de frisse.

groetjes Dirk

Ingrediënten

500 g wortelen

500 g pastinaken

2 uien

2,5 l kippenbouillon (1 blokje per halve liter)

2 dl room

boter (of olie)

1 tl kurkuma

1,5 tl korianderpoeder

verse koriander

peper

zout

Bereiding

1.

Schil de wortelen en de pastinaken en snij ze in stukken.

Pel en snipper de uien.

2.

Stoof de groenten aan in een nootje boter of een koffielepel olie. Blus met de kippenbouillon. Doe er het korianderpoeder en de kurkuma bij. Kruid met peper en zout. Laat ongeveer 20 minuten zacht koken. Mix de soep en breng ze weer tot tegen de kook aan.

3.

Doe er de room bij. Roer mooi glad.

Soms maak ik de soep ook met kruidenkaas in plaats van room dat geeft de soep net iets een ander smaakje.

En natuurlijk kan je aan de soep zelf nog soepballetjes of korstjes toevoegen... wat je het liefste lust.

Dus ik hoop dat je het eens probeert om deze soep te maken en als we terug in de frisse zijn hoor ik graag van jullie hoe de soep gelukt is.

Of stuur een foto door van jou achter de kookpotten aan Dien en Nathalie!

Tot binnenkort allemaal! Groetjes Dirk



WOORDZOEKER DE FRISSE

Even je hersenen aan het werk zetten! Vind jij alle woorden terug?

Succes!

R B W J X W P L I U D S K K L B L X K Y
 N R F S Z R Y T S S L V O K U S C T B V
 K B W E R K G R O E P E N C R M O C O R
 N A X L M A G O Y J K E I C A E P W R I
 H B A P B O G S O J Q M L C O K T Q O J
 H B T A N A T E E D M B T L O K T J M W
 O E R S O E P S P U F I K C E R P X X I
 N L B W K S R Q R N V O X F P T O A T L
 T T M C Q S O T E I F N O I T W J N N L
 M J N X D I V S T F Z I T H O E K E A I
 O E P K K R M E I L N A T H A L I E S G
 E W W O E F I E J W Y P V G A D S D G E
 T O U K L T K J N E T B S Z G J M N P R
 E U Z E E U A S O U H S S N P G V S T S
 N R F N S R E P L E H G O O T Q C H T H

DIEN
 NATHALIE
 TOM
 ACTIVITEITEN
 BABBELTJE
 CORONA
 FRISSE
 KOEKJES
 KOFFIE
 KOKEN
 ONTMOETEN
 RUMMICUB
 SOEP
 SPELLETJES
 TOOGHELPERS
 VRIJWILLIGERS
 WERKGROEPEN
 ZITHOEK



Hiernaast een foto van **vrijwilliger Dré** vanuit zijn kot. In onze volgende bundel zal Dré een recept van één van zijn soepjes bezorgen! Hij doet iedereen veel groetjes!

Lore is blij dat jullie haar lente tekening mooi vonden.

Ook **Mia** heeft laten weten dat ze het mist om op donderdag naar de frisse te komen. Ze doet iedereen veel groetjes en hoopt dat alles snel terug zijn gewone gangetje kan gaan.



Heb jij een boodschap voor iemand die je mist in de frisse of die je kent van de activiteiten?

Laat het ons weten en we bekijken hoe we dit over kunnen brengen!

YOGA OEFENINGEN

Ontspannen is een belangrijk onderdeel van de dag.

Voor vele mensen is dit momenteel een beetje moeilijker. Elke ochtend je dag starten met een beetje **YOGA** of op eender ander moment van de dag, kan **helpen om je hoofd leeg te maken en om jezelf rustig en ontspannen te voelen**.

We geven een **paar oefeningen** die je makkelijk thuis (buiten in de tuin of in een rustige ruimte) zelf kan doen. Volgende bundel volgen er nog meer...

Ze hoeven niet perfect te zijn... Het gaat erom dat je je lichaam voelt en je rustig probeert te ademen.

Als je dit buiten in de tuin doet, kan het heerlijk zijn om dit op je blote voeten te doen en het gras te voelen en te ruiken.

Als je dit binnen doet, probeer dan in een rustige ruimte te gaan zitten. Je kan het in stilte uitvoeren of je kan een CD opzetten met rustige muziek. Op de computer of tablet kan je

ook veel rustige ontspannende muziek vinden op <https://www.youtube.com/>



Tik 'ontspannende muziek' in en je komt een heleboel keuzes tegen die je kan aanklikken.

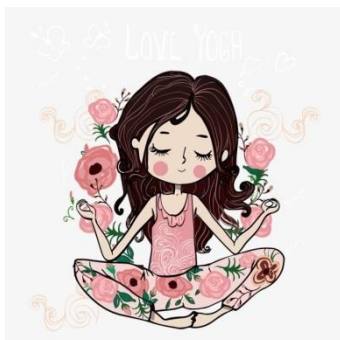
Deze vinden wij bijvoorbeeld heel rustgevend:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFDJ3X3b3P4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3NycM9IYdRI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hIWil4xVXKY>

En nu aan de slag... Test de yoga oefeningen uit of zet wat ontspannende muziek op en sluit je ogen.... **Geniet, relax, maak je hoofd leeg, zorg voor jezelf....**



Beetje yoga

Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



1 Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

2 Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je vit.



3 Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

4 Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



5 Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

6 Buig je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je vit.



7 Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.



8 Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

De bij

Als je zit als een bij, zit je rechtop. Je wordt rustig en ontspannen als je nu rustig in- en uitademt. Als het lichaam naar links en rechts draait, kun je zoemen als een bij. Daardoor wordt de ademhaling nóg kalmer.



1 Zit rechtop en leg je twee handen in elkaar. Je bent een lieve, kleine bij. Je vleugels rusten even uit.



3 Buig met je hoofd naar de bloemen toe. Je rechter elleboog en je rechter schouder gaan mee naar voren. Je haalt diep adem door je neus. Je wilt de bloem heel goed ruiken.



4 Dan ga je weer rechtop zitten. Je vleugeltjes zijn opnieuw wijd. En dan... zie je opeens aan de linkerkant een heel mooie bloem.



5 Je buigt naar die bloem toe. Je schouder en je elleboog gaan mee naar voren. Je ruikt en haalt diep adem door je neus.



2 Je ziet mooi gekleurde bloemen. Dat brengt je op een idee... Je doet je armen achter je hoofd, je handen houden elkaar vast. Nu zijn je vleugeltjes uitgeklappt. Ruik met je neus waar de honing is...



6 Je bent klaar. Je hebt genoeg nectar opgezogen. Daar ga je thuis in de bijenkorf honing van maken.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



MEKANDERS
Dienst Vrije Tijd / De Frisse

Beetje yoga

De schildpad

Deze houding van de schildpad, zorgt dat de spanning uit je lijf wegstroomt. Deze houding geeft je het gevoel dat jij de baas bent over je lijf.



1 Ga rechtop zitten en duw je voetzolen zachtjes tegen elkaar.



3 Draai je handen met de handpalmen omhoog. Zet je kin rustig op je borst en buig langzaam voorover. Nu zit je als een schildpad.



2 Zet allebei je handen op de grond. Zet ze achter je knieholten.



4 Blijf rustig zitten. Adem langzaam door. Bedenk dat een schildpad het heerlijk vindt om zo in zijn huisje te zitten!

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

De hond die zich uitrekt

Waarom deze yoga-oefening?
Deze houding kan zorgen voor rust en concentratie. Het oefent de spieren van armen en benen en zorgt ook voor meer bloedtoevoer naar de hersenen.



1 Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond. Zet je handen en je knieën een stukje vit elkaar.



3 Doe nu je billen omhoog. Duw ze naar achter en ga op je platte voeten staan. Je gezicht kijkt naar je tenen.



4 Nu sta je als een hond die zich lekker uitrekt. Laat je gezicht tussen je armen hangen. Adem een paar keer rustig in en uit.



2 Strek nu je benen. En ga op je tenen staan.



5 Nu ga je weer op je knieën zitten. Je zit nu weer zoals je begon. Je handen staan plat op de grond.

Je kunt deze oefening een paar keer herhalen.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



MEKANDERS
Dienst Vrije Tijd / De Frisse



De dagen zien er voor velen allemaal hetzelfde uit in deze coronatijd. **Probeer toch een verschil te maken tussen een weekend en de midweek**, dag en nacht...

Trakteer jezelf op een koffiekoek of iets lekkers in het weekend. Neem een lekker warm bad,... Als je door de week hard gewerkt hebt (bijvoorbeeld opgeruimd hebt, gepoetst hebt, in de tuin gewerkt hebt) dan kan je in het weekend lekker luieren in de zetel met een boekje en een tasje koffie of thee.

Geniet er dan ook volop van. **Bij mooi weer, kan je buiten gaan zitten met de zon op je snoet**. Je zal zien dat dit enorm veel deugd kan doen.

**IN TIJDEN VAN
VERANDERING
HOU HET HOOFD KOEL
EN HET HART WARM**

Loesje

Postbus 1040 8821 BA Arnhem www.loesje.nl



Ook al ben je verplicht om binnen te blijven en enkel buiten te komen voor boodschappen, wat beweging of iets dringends, toch kan je veel deugd hebben **om contact te blijven houden met anderen** (familie, vrienden) via een telefoontje, facebook, een kaartje, een berichtje... **Laat mekaar weten dat jullie elkaar denken**, dat jullie er zijn voor elkaar en steun elkaar. Ook als je zelf bezorgd bent of angstig, vertel dit aan mensen waar je om geeft. **Blijf er niet alleen mee zitten**.

We zijn er voor MEKANDERS!

Tot horens, schrijfs, mails,....

Tom, Dien en Nathalie