

ULLR-Nieuwsbrief

Vormgeving: Barbara

FEBRUARI 2018

Van de redactie

Hierbij weer een uitgave van onze Nieuwsbrief.

Deze staat op de **vernieuwde website**:

www.skigooi.nl. Om de Nieuwsbrief te bekijken klik op de volgende link:
www.skigooi.nl/nieuws/nieuwsbrief.

U vindt in deze Nieuwsbrief een fotoverslag van de eerste wintersportreis naar Les Menuires, het resterende reizenprogramma 2018 en verder de overige activiteiten.

Wij wensen iedereen veel lees- en puzzelplezier.

Redactie

Hanny May-de Reus

redactie@skigooi.nl

Vormgeving

Barbara Heemskerk

barbara@skigooi2.nl

Ledenadministratie

Frits Misset

ledenadmin@skigooi.nl

Contributiebetalingen

bankrek. NL50RABO 0315 9742 30 t.n.v.

ledenadm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Overige betalingen

bankrek. NL64 RABO 0388 2962 08 t.n.v.

Penningm. Skiver. het Gooi, Hilversum

Website: www.skigooi.nl

Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Bestuur	1
Van de voorzitter	2
Verslag reis Les Menuires	4
Fit op reis / SneeuwFit-trainingen	6
Locaties SneeuwFit-training	6
Docenten SneeuwFit-training	6
Buitentrainingen	7
Après ski	7
Nieuwjaarsbijeenkomst buiten	7
Reizenprogramma 2018	8
Rolski-/skike- en skatenieuws	10
Kalender	10
Commissies	10
Oplossing woordzoeker	10
Nieuwe puzzel	11

Bestuur

Voorzitter:	F.J. Misset Heijermanslaan 7 1215 JL Hilversum 035-6238480 voorzitter@skigooi.nl
Secretaris:	Mw. J.C. Bloemendaal Meentweg 10 1405 JA Bussum 035-6910134 secretaris@skigooi.nl
Penningm.:	R. Heemskerk Hasselaarlaan 30 3755 AW Eemnes 035-5388203 penningmeester@skigooi.nl
Lid:	Mw J. May-de Reus Willibrorduslaan 5 1216 NX Hilversum 035-6211207 redactie@skigooi.nl

Van de voorzitter

Op 7 januari 2018 heeft onze voorzitter tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst na de buitentraining een heidepreek gehouden, gebaseerd op tegeltjeswijsheden. Hieronder nogmaals zijn (eigen)wijze woorden.



Goedemorgen mensen,

Leuk jullie hier weer te zien. Jullie zijn ouder geworden, maar jullie zijn gelukkig nog steeds ambulante. *Krakende wagens lopen het langst.*

Het leven is vaak *hollen of stilstaan*. Jullie devies is loop rustig door en ziet niet om, want *rust roest*. Doe het echter zo nodig *langzaam aan*, want anders breekt het lijntje.

Met opzet heb ik jullie niet begroet met beste mensen. Dat zou politiek incorrect zijn. Met beste mensen sluit je de slechte uit en dat is discriminerend en dat mag niet. De neurobiologen laten ons steeds beter inzien, dat slechte mensen niet worden geboren, maar gevormd door slechte omstandigheden en opvoeding. Gelukkig ken ik onder jullie geen slechte mensen. Ik kan dus eigenlijk best tegen jullie zeggen: beste mensen de beste wensen voor 2018.

Vrienden: *Oud maar nog niet dood*, is ook jullie levensmotto. Ik roep de spreuk van Hendrik Groen hierbij uit tot de nieuwste tegeltjeswijsheid.

Met tegeltjeswijsheden zijn wij allen grootgebracht. Dat verbindt ons. Neem bijvoorbeeld die van: *niet klagen, maar dragen en bidden om kracht*.

Dat kenmerkt jullie allen, alhoewel ik er wel aan twijfel of jullie nog bidden.

Mijn grootvader had een tegeltje aan de wand, dat mij als kind aan het denken zette. Op dat

tegeltje stond een man met een protestbord met de tekst: *Ikke, ikke, ikke en de rest kan stikken!*

Dat was een tegeltje van voor de oorlog 40-45. Uit de jaren van de grote beurskrach. Negentig jaar later blijkt het globaal de meest populaire lijfspreuk te zijn geworden. Wie had dat ooit verwacht. Meerdere malen per dag bereikt je via de media de boodschap dat je vooral trots als een pauw moet zijn op jezelf. Dat je alleen meetelt, als je er mooi uitziet en succesvol bent in materieel en seksueel opzicht. Helaas voor de meeste trotse mensen geldt het spreekwoord: *Zijn neus krult van trots, want de ezel van de koning heeft vlak voor zijn deur geplast.*

De jongere generaties dromen van een groots en meeslepend leven in rijkdom en met veel perfecte seks. Zij laten zich via de media opzweepen tot het dwangmatig najagen van succes. Gevolg ervan is *het opjagen van veel stof en het in de gordijnen jagen van de kat*. Een gedonderjaag van jewelste, waarbij de slechte mens niet schroomt een rivaal *over de kling te jagen*. Competitie en concurrentie zijn *hoge hoeden* geworden, waar *dagelijks de meest mooie konijnen uit getoverd worden*.

Wat hebben wij het dan toch rustig. De maatschappij ziet weinig meer in ons. Onze trots kan zich daardoor gelukkig beperken tot een genoeglijk samen bewegen over de Gooise heide. Onze huid is mooi gerimpeld, doorzichtig en kwetsbaar als porselein en dat vinden wij wel goed zo. Wat betreft de zin van die hijgerige zoektocht naar perfecte seks en fortuin, wij weten wel beter.

Helaas *de natuur gaat boven de leer en de duivel schijnt altijd op de grote hoop*. Met de jaren is ons de wijsheid geopenbaard, dat die strevingen zijn *als dansen voor een blinde en zingen voor een dove*. Tegenover de jeugd *houden wij ons* daarover *het liefst van de domme*. Alleen *ervaring vormt geweten*. *Hun oortjes staan nogal kort aan de kop*.

Het grootste gevaar dat ons ouderen bedreigt is vallen. Dat ondanks dat wij *met vallen en opstaan* groot zijn geworden.

Niet ieder vallen is echter een nadeel. *Met je gat in de boter vallen, in de smaak vallen, niet*

op je mondje gevallen zijn, bij iemand in de flank vallen of ergens in de emmer gevallen zijn. Allemaal goed voor het welzijn.

Slecht voor je gestel is echter: *op je doos vallen, van de graat vallen, je letterlijk een buil vallen, met je gezicht in de erwten vallen, in de hoek zitten waar de slagen vallen en van de trap vallen. Voor van je voetstuk vallen* behoeven wij echter niet bang te zijn. Wij hebben er nooit op gestaan, of zijn er tijdig vanaf gestapt.

Slecht voor je gemoed is het: als je *het kwartje niet meer ziet vallen, in ongenade valt en als ze je laten vallen als een baksteen. Hopelijk vallen* wij allen straks wel *in goede aarde.*

Goede, betere, beste sportvrienden, wij zijn van de laatste generaties die met tegeltjes-wijsheden zijn grootgebracht.

Eigen roem stinkt. Denk aan Eurlings.

Geen dief van je eigen portemonnee zijn. Daar hebben we weer veel van gezien in de vorige maand.

Wie zijn eigen tuintje wiedt, ziet het onkruid van een ander niet. Tuinen zijn tegenwoordig onkruidvrij door bestrating en pesticiden. Begrijpelijk dat iedere tweet-scheet een scheldkanonnade teweegbrengt.

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens.

O, wat kon je er toch naar verlangen in het gezin van je beste vriendje of vriendinnetje geboren te zijn.

Twee geloven op één kussen, daar slaapt de duivel tussen. Adieu geliefde van je leven.

Spreken is zilver en zwijgen is goud. Zwijgen is er niet meer bij nu hele volkstammen al op jonge leeftijd door heavymetalmuziek doof zijn geworden. Dove mensen blijven namelijk graag aan het woord om het niet kunnen luisteren te verhullen.

Zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan. Ik zal echter gaan afronden met het lichten van een grote tegel.

Welnu, tegeltjeswijsheden fungeren in onze hersenen op dezelfde wijze als de algoritmes doen in app's. Die slimme computerprogrammaatjes. Activering van een algoritme leidt automatisch, zonder nadenken, tot één of meer vastgelegde handelingen. Onze hersenen zitten

vol met algoritmecentra, die als reactie op onze zintuigelijke waarneming ons gedrag sturen.

Door de vooruitgang in de computertechnologie en de neurobiologie kan het gedrag van de mens steeds beter onder de controle van app's gebracht worden. Het bewustzijn van de mens wordt verzwakt door hem te verwennen met gemak en beloningen. De mens is vanuit zijn dierlijke natuur immers lui. Dopamine brengt hem in een euforische, dromende, d.w.z. niet meer actief denkende toestand. Vroegtijdige en versnelde atrofie van de prefrontale cortex en de spieren ligt voor de hand.

Nu geldt nog: een tevreden roker is geen onruststoker! In de toekomst geldt: een geappt mens doet zonder slagen op de billen alles wat wij (de machthebbers) willen.

Ziet u het gevaar?

Welnu pleeg als laatste goede daad in uw leven verzet tegen die ontwikkeling. Weg met smartphone, facebook, google-account, want voor u het weet, leeft u onder het dictatoriaal regime van een robot.

Lees in 2018 het boek Homo Deus voor instandhouding van uw bewustzijn.

Blijf in beweging voor uw eigen welzijn.

Ik heb gezegd, dank voor uw luisteren.

Frits Misset



Verlag reis Les Menuires 2018

Het vertrek uit Hilversum verliep op tijd. We kwamen na stops in Hazeldonk, Antwerpen en Luxemburg al om acht uur aan bij het hotel in Les Menuires.



Het was stralend weer en er werd besloten om na het ontbijt en koffietijd direct te gaan skiën. Iedereen genoot.



Het weer op zondag is grijs, maar prima om te skiën. Ook de maandag begint grijs, maar al snel laat de zon zich zien. We kiezen voor het verste doel: La Tania, omdat voor de dinsdag veel sneeuw en slechte weersomstandigheden worden voorspeld.

Voor een real SkiGooi Experience gaan we vandaag meters maken op de slopes. We leveren performance met de juiste attitude zodat we end of the day onze beleving goed kunnen evalueren aan de hand van de bereikte goals.



Die voorspelling komt niet helemaal uit. Het weer is wel verslechterd. Door een stormachtige wind worden de hoge liften gesloten en besluiten we in de buurt te blijven skiën.



Op woensdag is het helemaal mis: code Oranje.

**Vandaag
Code Oranje**

Sneeuwstorm! Met als gevolg dat praktisch alle liften dicht zijn. We kunnen dus niet of nauwelijks skiën. Na groepsoverleg wordt besloten te gaan wandelen. De hotelier vindt het een absurd idee. Maar we laten ons niet weerhouden. Met ploegen door de diepe sneeuw wordt het wel een hele onderneming, maar we hebben ook veel plezier.



De volgende dag is de storm gaan liggen. De sneeuw is prima, maar het zicht is beperkt. Hierdoor is het minder relaxed skiën. Het blijkt ook dat de hoge liften nog gesloten zijn.



Er zijn wat valpartijen in de sneeuw en uit de lift, maar gelukkig ontstaan er geen blessures. Het hotel heeft gelukkig een prima wellness-gebeuren waar we elke dag gretig gebruik van maken om te ontspannen.



Vrijdag is het zicht niet best. We starten dus een half uur later en gaan richting Courchevel. Onderweg wordt besloten om toch maar niet zo ver te gaan. Meribel wordt het nieuwe doel.



Daar lunchen we en gaan daarna weer richting Les Menuires.



Zaterdag is het opnieuw matig weer. We willen naar Val Thorens, dan kunnen we zeker op tijd terug zijn, maar zelfs dat gaat niet lukken, want zware sneeuwval belet ons er een volledige skidag van te maken.



Dan maar opwarmen in een bergrestaurantje en lekker eten en drinken.



Door het slechte weer is het nog onzeker of we tijdig naar huis kunnen gaan. Gelukkig kunnen we toch op de afgesproken tijd vertrekken. Na tussenstops in Arlon, Antwerpen en Tilburg arriveren we om één uur in Hilversum.



Ans, Bert, Joke, Eltje, Yvonne, Marijke, Frits, Fred, Marten, Adriaan en Rob bedankt voor de gezellige week.



Ronald

Foto's: Ronald

Fit op reis

SneeuwFit-trainingen

SneeuwFit is een trainingsprogramma voor het verbeteren van spierkracht en uithoudingsvermogen.

Met de trainingen SneeuwFit heb je een optimale voorbereiding op de wintersport. Je traint juist die spieren waarvan veel wordt gevraagd tijdens de wintersport, zodat je straks soepel de berg af gaat en minder kans op blessures hebt. De trainingen zijn bedoeld voor zowel de beginnende als de gevorderde wintersporter.

Naast specifieke training voor de wintersport, verbetert het de algemene conditie. Dus ook als je niet op wintersport gaat is SneeuwFit een goede en gezonde training en zorgt het dat je veel calorieën verbrandt. Onder begeleiding van onze professionele en enthousiaste docente heb je zowel in de zaal als ook buiten een gevarieerd programma, waarbij de techniek, maar zeker ook de gezelligheid, volop aandacht krijgt. Elke les bestaat uit een warming-up, spieroefeningen (een totale workout voor buik-, been-, bil-, rug- en armspieren), ski-imitatie-oefeningen met behulp van materialen zoals bijvoorbeeld de dynaband, banken, dweilen, speedladder, kettlebel en power rope (voor 90% op muziek) en tot slot een cooling-down.

Wij hopen dat je na deze trainingen nog meer kunt genieten van de wintersportvakantie.

Belangstelling?

Meld je dan direct aan voor het komende seizoen bij de docente. Dit kan telefonisch of per e-mail.



Cursusdata

Laatste les: In de week van 12/02/2018
Laatste buitentraining: 11/02/2018

Cursusprijs

Alleen binnen: € 105,—
Alleen buiten: € 55,—
Binnen + buiten: € 140,—

Locaties SneeuwFit trainingen

Binnen

Hilversum

Maandag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur
Docente: Colinda Olff

Woensdag

A. Roland Holst College, Jonkerweg 20
20:00-21:00 uur
Docente: Colinda Olff

Buiten

Hilversum / Laren

Zondag - Buitentraining

St. Janskerkhof, Hilversumseweg, Laren
09:30-10:30 uur

Docente SneeuwFit training

Colinda Olff

Telefoon: 06 55 96 45 23

E-mail: colinda.olff@gmail.com



Met SneeuwFit-training bereid je je goed voor

Buitentrainingen

De laatste officiële buitentraining is op zondagmorgen 11 februari 2018. Maar officieus gaat de training door tot eind maart.

Daarna verhuist de buitentraining naar de maandagavond in het Corversbos.

Start/vertrek om 9.30 uur vanaf het Sintjanskerkhof.

Info: Hanny May, tel. 035-6211207.



Er is op **zondagmorgen** het hele jaar door ook altijd een groepje wandelaars en/of Nordic walkers, die vanaf het Sintjanskerkhof van 09.30 tot 10.30 uur lekker door het bos en over de hei stappen.



Verder is er speciaal voor (geofefende) Nordic walkers nog een training op **donderdagmorgen**. Vertrek om 10.00 uur vanaf het parkeerterrein bij 't Hooge Erf, Hoge Vuurseweg 11, Lage Vuursche.

Met elkaar kan men dan weer zijn best doen om de conditie op peil te houden.



Après-ski

De eerste après-ski-avond van het nieuwe jaar werd minder goed bezocht dan we gewend zijn. Wellicht is de overvloedige sneeuwval in de bergen daar schuldig aan? Het was in ieder geval gezellig en we hebben het glas geheven op een gezond en reislustig nieuwjaar.

Kortom het was weer een gezellige avond.

De volgende après-ski-avond wordt gehouden op 16 februari a.s.



Nieuwjaarsbijeenkomst buiten



Een mooie koude winterdag



Keuvelen na de buitentraining



De heidepreek van Frits



Wijn en brood na het spelen



Aandachtige toehoorders



Russische kerstman?



Tot volgende keer allemaal

Foto's: Ronald

Reizenprogramma 2018

De laatste skireis in het reizenprogramma 2018 gaat naar de volgende bestemming:

Lech	SkiGooiReis	eigen vervoer
begin	zaterdag 11 maart	
einde	zaterdag 18 maart 2017	

Verblijf

Het verblijf in de reisbestemmingen is standaard op basis van halfpension in een comfortabel 3/4-sterrenhotel in één tweepersoonskamer. Reizigers die zich als 'single' aanmelden, hebben de keuze te opteren voor verblijf in een tweepersoonskamer, of voor een 1-persoonskamer. Plaatsing is dan wel afhankelijk van de beschikbaarheid van een kamerdeur respectievelijk van een 1-persoonskamer.

Skiën

Er wordt groepsgewijs geskiëd in een ontspannen sfeer onder begeleiding van een ervaren voorskiër, die het skigebied goed kent. Het skiën wordt afgewisseld met een koffie- en een lunchpauze en afgesloten met een ski-après op terras in de zon of binnen bij de open haard! 's Avonds wordt er als groep gedineerd.

Reissom

De reissom is standaard opgebouwd uit de verblijfskosten op basis van half pension, de vervoerskosten, de prijs van de skipas voor Les Menuires alsmede toeslagen voor de organisatiekosten en de fooienpot.

Vervoer

De reis naar Lech is op basis van eigen vervoer. In onderling overleg wordt zoveel als mogelijk carpooling geregeld.

Aanmelding voor de reizen

Deelname aan de reizen is mogelijk voor leden van Skivereniging Het Gooi, de Nederlandse SkiVereniging en alle bij de Nederlandse SkiVereniging aangesloten regionale skiverenigingen.

Aanmelding voor de reizen uitsluitend door het insturen van het aanmeldingsformulier naar de reizencommissie. Het aanmeldingsformulier is te downloaden van de website

www.skigooi.nl/reizen/aanmelden of kan op telefonische aanvraag worden toegestuurd.

Namens de reizencommissie:

Frits Misset, telefoon 035-6238480

Yvonne Hays, telefoon 035-6243931

E-mail: reizen@skigooi.nl

Reizen 2018

Zaterdag 10 mrt - zaterdag 17 maart 2018 - Oostenrijk - Lech - Arlberg

Arlberg www.skiarlberg.at, omvattend de ski-gebieden van Lech www.lech-zuers.at, Zug, Zürs, Warth-Schröcken en Sankt Anton, is één van de grootste ski-arena's van Oostenrijk. Het gebied is uitermate sneeuwzeker. Tot in april zorgen oceaandepressies voor sneeuwval. In totaal staan de skiër 97 liften en 340 km aan pistes ter beschikking voor gevarieerde dagtochten. Het gebied van Lech en Zug leent zich ook uitstekend voor een winterwandelvakantie.



Hotel Alt-Hubertus www.alt-hubertus.at is een goed gewaardeerd onderkomen gebleken. Het 3-sterrenhotel biedt een goede accommodatie en gastronomie. Het heeft wellness voorzieningen, een zonneterras en een eigen parkeergarage onder het hotel (gratis). De Schlosskopplift bevindt zich vlakbij het hotel.



Pension Kilian www.kilian-lech.at ligt 50 m verwijderd van Hotel Alt-Hubertus en biedt eveneens goede accommodatie. De deelnemers die in het pension verblijven, gebruiken het diner tezamen met de groep in hotel Alt-Hubertus.

Deelnemers reizen op eigen gelegenheid naar Lech.

Prijs per persoon houdt in:

* toeslagen reisorganisatie en fooienpot
* 7 overnachtingen o.b.v. half-pension in Hotel Alt Hubertus

- 2-persoonskamer standaard	€ 935
- 2-persoonskamer comfort	€ 970
- 2-persoonskamer budget	€ 900
- 2-persoonskamer suite	€ 1040
- 1-persoonskamer groot	€ 1397
- 1-persoonskamer budget	€ 1215
- 1-persoonskamer klein	€ 935

of in:

Pension Kilian

- 2-persoonskamer	€ 849
- 1-persoonskamer	€ 863

Deelnemers kopen zelf een skipas:

6-dagen skipas	€ 275
- geboortejaar 1944-1953	€ 237
7-dagen skipas	€ 309
- geboortejaar 1944-1953	€ 266
Senioren activ skipas (seizoenspas) (geboortejaar 1943 of eerder)	€ 122
Wandelaarspas, geldig 7 dagen voor de meeste liften	€ 113



Denk er bij alle reizen over na om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten!

Bekijk ook de Reisvoorwaarden op:

www.skigooi.nl/reizen/reisvoorwaarden

Rolski-/skike- en skatenieuws

Rolskiën/skiken

De rolskitochtjes gaan het hele jaar door. Gevorderde langlaufers kunnen zo meedoen.

De planning van alle tochtjes en de vertrekplaatsen worden per WhatsApp bekend gemaakt.

Er gaan tegenwoordig ook skikers mee.



Skaten/skeeleren

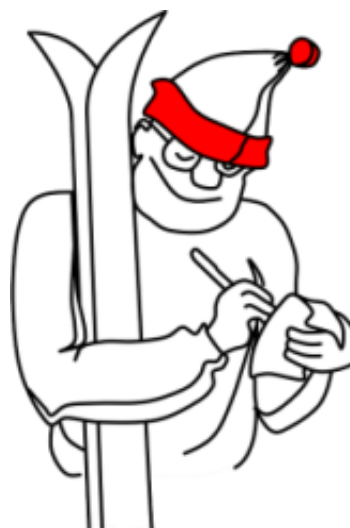
Er is op dit moment nauwelijks interesse voor de skategroep.

Zoals gewoonlijk worden de tochtjes op donderdagavond gehouden.

Wil je liever op een andere avond gaan skaten, dan kan dat natuurlijk aangepast worden.

Laat me weten of je belangstelling hebt om weer mee te doen.

Informatie over rolskiën of skaten krijg je van Hanny May (035-6211207) en zie ook www.skigooi.nl.



Kalender

2018

11-02	Laatste officiële buitentraining
16-02	Après-ski-avond
30-03	Laatste après-ski-avond/ Reizenreünie

Commissies

Langlaufen/Rolskiën/Skaten

Hanny May
Bert van Straten

Reizen

Yvonne Haye
Frits Misset (coördinator)

ULLR nieuwsbrief/website

Ronald Heemskerk
Hanny May
Barbara Heemskerk

OPLOSSING VORIGE WOORDZOEKER

Oplossing van de Woordzoeker in de Nieuwsbrief van november jl. luidt:
Skivereniging het Gooi heeft een vernieuwde website.

NIEUWE WOORDZOEKER: Eten en drinken

Alle woorden staan kriskras in het letterveld, horizontaal, verticaal, diagonaal of achterstevoren.
Als alle woorden zijn weggestreept, vormen de overgebleven letters in de leesrichting de oplossing.

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

ALCOHOLVRIJ
AVOCADO
BASILICUM
BIOLOGISCH
BLEEKSELDERIJ
BLOEMKOOL
BOERENKOOL
BOUILLON
BOURGONDISCH
BROCCOLI
BUBBELWIJN
CASHEWNOTEN
CHAMPAGNE

CHARDONNAY
CHOCOLADE
DESSERT
DRESSING
ERWTENSOEP
GEITENKAAS
HAVERMOUT
KAASSTENGEL
KABELJAUW
KERSTOMAATJE
KIKKERERWTEN
KIPFILET
KNOFLOOK

KOMKOMMER
MAKREEL
ONGEZOET
PANPIZZA
PAPRIKA
PETERSELIE
PINDAKAAS
PLANTAARDIG
RADIJS
RECEPT
ROERBAKKEN
SAUCIJZENBROODJE
SCHARRELKIP

SINAASAPPEL
SPAGHETTI
SPINAZIE
TOMATENSOEP
VOLKOREN
VOORGERECHT
WALNOTEN
WINTERGROENTE
WOKKEN
WRAPS
YOGHURT
ZILVERUITJE
ZONNEBLOEMOLIE