

Kerstboekje 2021



mens en welzijn Voorst





Voorwoord

Helaas beheerst dat ene virus nog steeds het nieuws. Het is een ongenode kerstgast die nog onder ons is. Die er nog steeds voor zorgt dat kerst niet normaal gevierd kan worden. Zal hij ooit nog weggaan? Of moeten wij er mee leren leven?

Laten we vooral kijken wat er nog wel kan! Het klinkt misschien eenvoudig, maar onderzoek heeft bewezen dat je je geluk kunt verhogen als je de dingen om je heen ziet die wél goed gaan, waarvoor je dankbaar bent. Dat als het lukt de mooie dingen te blijven zien, je meer veerkracht krijgt en beter om kunt gaan met tegenslagen. Het vergt wat oefening, maar probeer het maar eens uit. Het geeft je energie en je zult zien dat je er beter van gaat voelen.

Geef het door aan een ander, net als dit boekje, en ga door met een glimlach.

Inhoudsopgave:

- 3. Kerstquiz
- 7. Kerstsommetjes
- 10. Kerstdoolhof
- 11. Leuke plaatjes
- 13. Kerstmenu
- 14. Een kerstverhaal
- 16. Nog een sommetje
- 17. Yoga oefeningen
- 18. Nog een leuk plaatje
- 19. Spreekwoorden en gezegdes
- 20. Kerstmemory
- 21. Kleurplaat

Wij hopen dat u van dit boekje kan genieten en dat het u al een beetje in de kerststemming brengt. Wij wensen u een zalig kerstfeest, een prettige jaarwisseling en de allerbeste wensen voor 2022!

Dit boekje is een initiatief van:



mens en welzijn Voorst





Het klassieke kerstverhaal is simpel: het is hartje winter, Jozef helpt de hoogzwangere Maria op een ezel en ze gaan naar Bethlehem. Terwijl de vliezen al gebroken zijn, vinden ze gelukkig nog ergens een stal, waar Maria die nacht nog bevalt: Jezus is geboren!

Daar ligt Hij, tussen de os en de ezel en nog een aantal dieren. Een groep herders komt langs (met nog meer dieren) en dan ook nog drie koningen op kamelen (en daarmee is de stal echt hutjemutje vol).



Vraag 1: In welk seizoen werd Jezus geboren?

- A. lente
- B. zomer
- C. herfst
- D. winter
- E. onbekend





Vraag 2: Hoe reisde Maria naar Betlehem?

- A. Jozef droeg haar
- B. ze liep zelf
- C. ze zat op een ezel
- D. gedragen door engelen
- E. onbekend

Vraag 3: Waarom vonden ze geen plek?

- A. alle herbergen zaten vol
- B. er was te veel familie van Jozef
- C. Herodes jaagde ze op
- D. onbekend

Vraag 4: Waar werd Jezus geboren?

- A. in een huis
- B. in een stal
- C. in een kribbe
- D. in een grot
- E. onbekend

Vraag 5: Hoeveel wijzen uit het oosten waren er?

- A. twee
- B. drie
- C. vier
- D. vijf
- E. onbekend





Vraag 6: Hoe reisden de wijzen uit het oosten?

- A. te voet
- B. te paard
- C. te kameel
- D. onbekend

Vraag 7: Wat was het beroep van de wijzen uit het oosten?

- A. astroloog
- B. koning
- C. wijsgeer
- D. onbekend

Vraag 8: Wie kwam er op kraambezoek die eerste nacht?

- A. niemand
- B. de herders
- C. de wijzen uit het oosten
- D. de herders én de wijzen uit het oosten
- E. onbekend





Vraag 1. **Antwoord: E.** Er is een kans van 1 op 365 dat Jezus op 25 december is geboren. Op basis van de evangeliën valt niets te zeggen over seizoen of datum, maar er doen wel speculaties de ronde. De herders stonden in het veld toen de engelen het goede nieuws bekendmaakten: daaruit zou je kunnen afleiden dat Jezus in het warme seizoen – de lente of de zomer – geboren is. Meer weetjes lezen over Jezus' geboortedatum en geboortjaar (en waarom we toch Kerst vieren op 25 december)?

Vraag 2. **Antwoord: E.** Op veel afbeeldingen zit Maria op een ezel. Dat zou kunnen, maar het staat nergens.

Vraag 3. **Antwoord: B.** Er staat er dat er geen plaats was in 'de huiskamer' die gewoonlijk op de eerste verdieping zat. Het lijkt erop dat ze in Bethlehem waren omdat Jozef daar oorspronkelijk vandaan kwam en ze bij familie konden logeren. Maar in een huiskamer heb je weinig privacy voor een bevalling, dus verhuisden ze daarvoor een verdieping lager.

Vraag 4. **Antwoord: A.** Waarschijnlijk niet in een stal dus, maar op de begane grond van dat huis van Jozefs familieleden. In die tijd konden daar de dieren in en uit lopen en stonden er ook voerbakken. In een schoon exemplaar werd Jezus gewiegd.

Vraag 5. **Antwoord: E.** Er staat nergens hoeveel er kwamen, laat staan dat ze Caspar, Melchior en Balthasar zouden heten. Dat het er drie waren, is onterecht afgeleid van het feit dat ze drie cadeaus gaven: goud, wierook en mirre.

Vraag 6. **Antwoord: D.** Kamelen waren in die tijd al wel een populair vervoermiddel, maar de Bijbel noemt ze niet. Wel profeteerde Jesaja eeuwen eerder: "Koningen laten zich leiden door jouw licht en stromen naar je toe... Op kamelen komen ze, beladen met wierook en goud..."

Vraag 7. **Antwoord: A.** De Bijbel gebruikt een woord dat in onze tijd 'astroloog' betekent.

Vraag 8. **Antwoord: A.** De herders kunnen ook prima overdag zijn gekomen en die astrologen zijn pas maanden later gearriveerd. Veertig dagen na de geboorte reisden Jozef en Maria namelijk nog met hun kindje naar Jeruzalem op en neer (om hem in de tempel op te dragen) en dat zouden ze vast niet hebben gedaan als die astrologen al hadden gehoord van Herodes' moorddadige plannen en dat hadden doorgeseind.



Kerstsommetjes

1. De kerstman wil in de winkel een mobiel kopen. Hoeveel moet hij voor de mobiel betalen?

Antwoord: €



2. De kerstmarkt werd op vrijdag bezocht door 892 mensen, op zaterdag door 1982 mensen en op zondag door 3016 mensen.

Hoeveel bezoekers had de kerstmarkt ongeveer in totaal?

- a. 5000 mensen
- b. 6000 mensen
- c. 7000 mensen
- d. 8000 mensen



3. In een doos zitten zakjes chocolaatjes. De doos met de zakjes weegt 2,8 kg. Elk zakje chocolaatjes weegt 200 gram.

Hoeveel zakjes chocolaatjes zitten in een doos?

Antwoord: zakjes



4. Het kerstelfje is om 08:30 uur op zijn werk. Om 17:30 uur gaat hij naar huis. Hoe lang is het kerstelfje op zijn werk geweest?

Antwoord: uur

5. De kerstman moet nog 5200 meter vliegen voordat hij in Leiderdorp is.

Hoeveel kilometer is dat?

Antwoord: kilometer

Openingstijden

Maandag	12.00 - 18.00
Dinsdag	08.00 - 18.00
Woensdag	08.00 - 18.00
Donderdag	08.00 - 21.00
Vrijdag	08.00 - 18.00
Zaterdag	07.00 - 13.00
Zondag	gesloten



6. De kerstman wil naar de kapper. Hoelang is de kapsalon open op zaterdag?

Antwoord: uur



7. Dick stapelt negen dozen op elkaar. Iedere doos is 50 centimeter hoog. Hoe hoog is de hele stapel?

Antwoord: meter



8. Er zitten 32 kinderen bij de kerstman. Acht van deze kinderen hebben een kerstmuts op.

1 op dekinderen hebben een kerstmuts op.

Antwoord: kinderen





Zoek de 10 verschillen





Vraag 1: € 265,-

Uitleg: $(530 : 100) \times 50$

Vraag 2: F

Uitleg: alle bezoekers bij elkaar optellen maakt 6.000 mensen

Vraag 3: 14 zakjes

Uitleg: $2800 : 200 = 14$

Vraag 4: 9 uur

Uitleg: Tel de uren vanaf 08.30 uur

Vraag 5: 5,2 kilometer

Uitleg: $5200 \text{ meter} : 1000 \text{ meter} = 5,2$

Vraag 6: 6 uur

Uitleg: Tel de uren vanaf 07.00 uur tot 13.00 uur

Vraag 7: 4,5 meter

Uitleg: $0,50 \text{ meter} \times 9$

Vraag 8: 1 op 4 kinderen

Uitleg: $32 : 8 = 4$

Zoek de 10 verschillen:





De aapjes willen naar de kerstboom. Kan jij ze helpen om de kerstboom te bereiken?





Enkele leuke plaatjes





De stille dagen komen eraan
Tijd om even stil te staan,
overdenken en bezinnen
afsluiten of opnieuw beginnen.
Wat te doen met wensen of dromen
dingen die jou zijn overkomen
Laat ze zijn en laat ze achter
De ergste worden zachter
De mooiste krijgen een plaats in je hart
Maak ieder jaar een nieuwe start
Begin aan je oude of nieuwe dromen
Laat het leven op je afkomen..
Heb lief, bewonder en geniet
Meer dan dit leven heb je niet





Kerstmenu





Het was koud, die nacht. Een ijzige wind joeg de sneeuw op en de mensen die nog buiten waren haastten zich. Thuis brandde het vuur in de haard. De tafel was gedekt, de kaarsen waren aangestoken. Het was kerstnacht.

Nog maar één enkele man liep door de verlichte straten. Zijn rug was gebogen en hij liep maar voort door de sneeuw en de kou, zonder zelf te weten waarheen hij ging. Niemand wachtte op hem. Tom had geen familie en geen thuis.

De mensen keken naar hem als hij voorbij ging. Hij lette er niet op. Zonder achterom te kijken, vervolgde hij zijn weg. Hij floot zachtjes voor zich heen en de sneeuwvlokken bleven in zijn baard hangen.

Toch was hij niet alleen in die ijzige nacht. Een hondje liep achter hem aan. Waar kwam hij vandaan? Om zijn nek had hij een halsband met een ster. Toen Tom het hondje zag, begonnen zijn ogen te stralen. "Ben je verdwaald? Dan kunnen we beter bij elkaar blijven." De hond keek hem aan.

Beschut onder de takken van een grote spar pakte Tom een stuk brood uit zijn rugzak en sneed het in tweeën. "Hier!" zei hij met een glimlach. "Het is een mager maaltje voor een avond als deze, maar meer heb ik niet."

Omdat het Kerstmis was vertelde hij een verhaal dat hij als kind heel mooi had gevonden. Daarna floot hij nog wat. Ook de wind floot. Steeds luider en luider, steeds kouder en kouder. "Kom," zei Tom. Hij zette de kraag van zijn oude, versleten winterjas op. "Laten we schuilen in die hut."

Ze zaten daar een hele poos, lekker warm in het stro. Toen klonk er opeens een stem: "Schrik niet en luister. Ik ben geen hond. Ik ben een tovenaar."
"Jij? Een tovenaar?" zei de oude man verbaasd.

"Vanavond heb ik mezelf in een hond veranderd, omdat ik degene die goed voor me zou zijn wilde belonen," zei de tovenaar. "En jij bent de enige die goed





voor me was. Om je te bedanken zal ik je liefste wens vervullen. Vertel me wat die wens is.

"Ik wil geen grote dingen en ik heb niets nodig," zei Tom. "Maar ik heb altijd al een hond gewild. De tovenaar dacht lang na. Was dat Toms liefste wens? Toen besloot hij dat hij graag de beste vriend van de oude man wilde zijn. En hij gaf voorgoed zijn toverkracht op.

Heel vroeg de volgende ochtend verliet de oude man de hut om verder te trekken. En zijn vriend, de hond, volgde hem.

Samenvatting

Een kerstverhaal over ware vriendschap. Een verhaal over een oude man die niets bezit en die toch geen andere wens heeft dan de vriendschap van een hondje. En een tovenaar die zoveel waarde hecht aan deze wens dat hij zelfs bereid is zijn toverkracht ervoor op te geven. Samen zorgen ze voor dit bijzondere verhaal over ware vriendschap.





Nog wat hersengymnastiek

7 - 3 =							
				+ 5 =			
				=			

				+ 2 =			
-							
4				=			

				6 +				=			
-								-			
2								+ 4 =			
=								=			
				- 2 =				5			
								=			
				+				+ 4 =			
				3				=			
2 +				=				-			
				- 5 =							
-								=			
3				3 +				= 5			
=											
				+ 4 =							











Yoga oefeningen

Zoek je een gezonde en rustige manier om in beweging te blijven? Denk eens aan yoga. Dat is ontspannend én houdt je spieren soepel. Ook geeft yoga kracht en balans.

Oefening 1: Ga op de stoel zitten met uw rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Leg uw handen op de knieën. Adem in, hol uw rug en duw uw schouders naar beneden. Adem uit, bol uw rug en laat uw kin naar uw borst zakken. Herhaal deze oefening vijf keer.

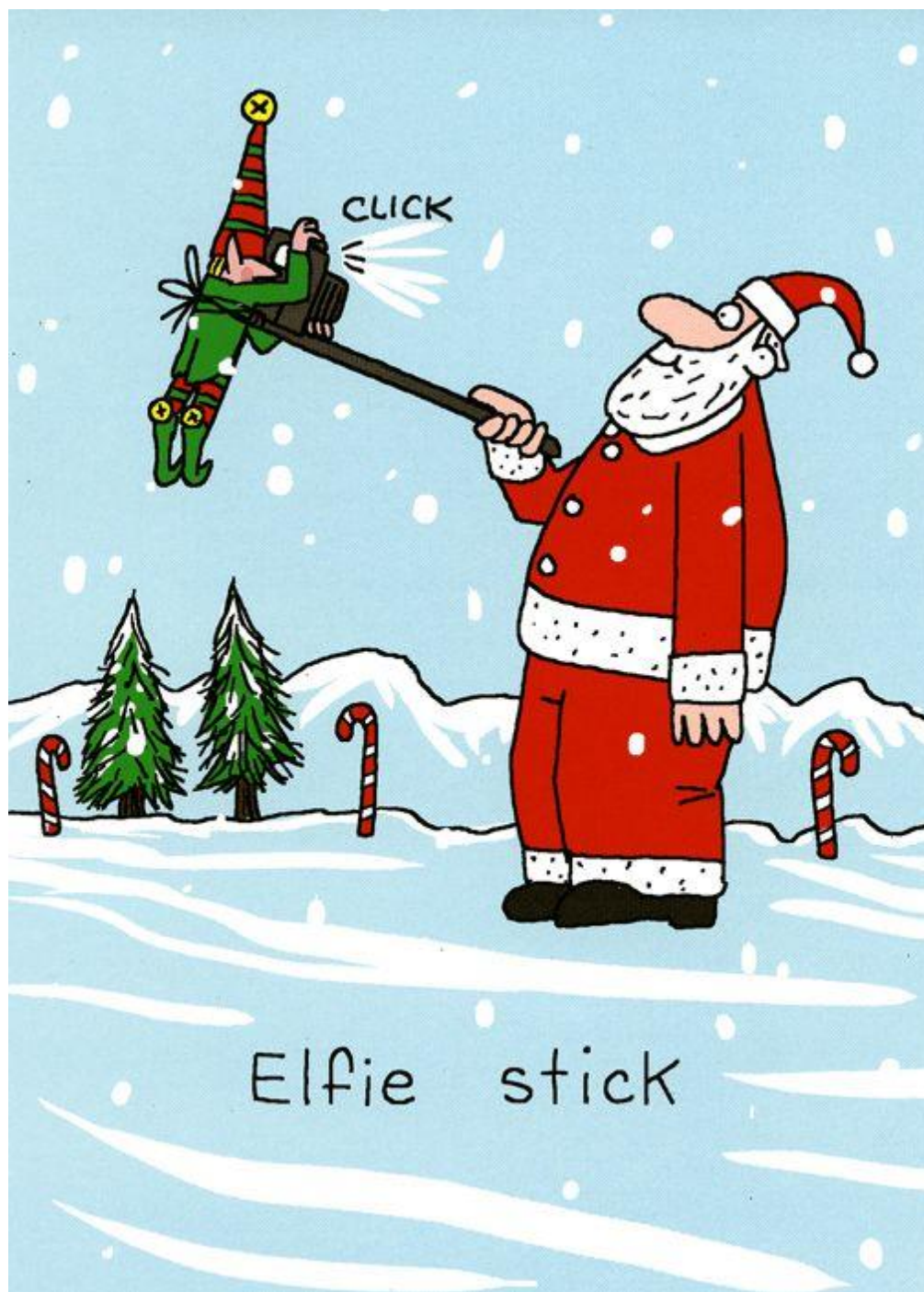
Oefening 2: Ga op een stoel zitten met uw rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Adem diep in en hef uw armen naar het plafond. Adem uit en laat uw armen weer zakken. Herhaal deze oefening vijf keer.

Oefening 3: Ga op een stoel zitten met uw rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Breng uw rechterenkel naar uw linkerzijde en laat het daar op rusten. Houdt deze positie vijf ademhalingen vol. Herhaal dit met de andere enkel.

Oefening 4: Ga zijwaarts op de stoel zitten met uw gezicht naar links. Draai uw bovenlichaam naar links, terwijl u zich goed vasthoudt aan de achterkant van de stoel. Houdt deze positie vijf ademhalingen vol. Herhaal de oefening naar rechts.

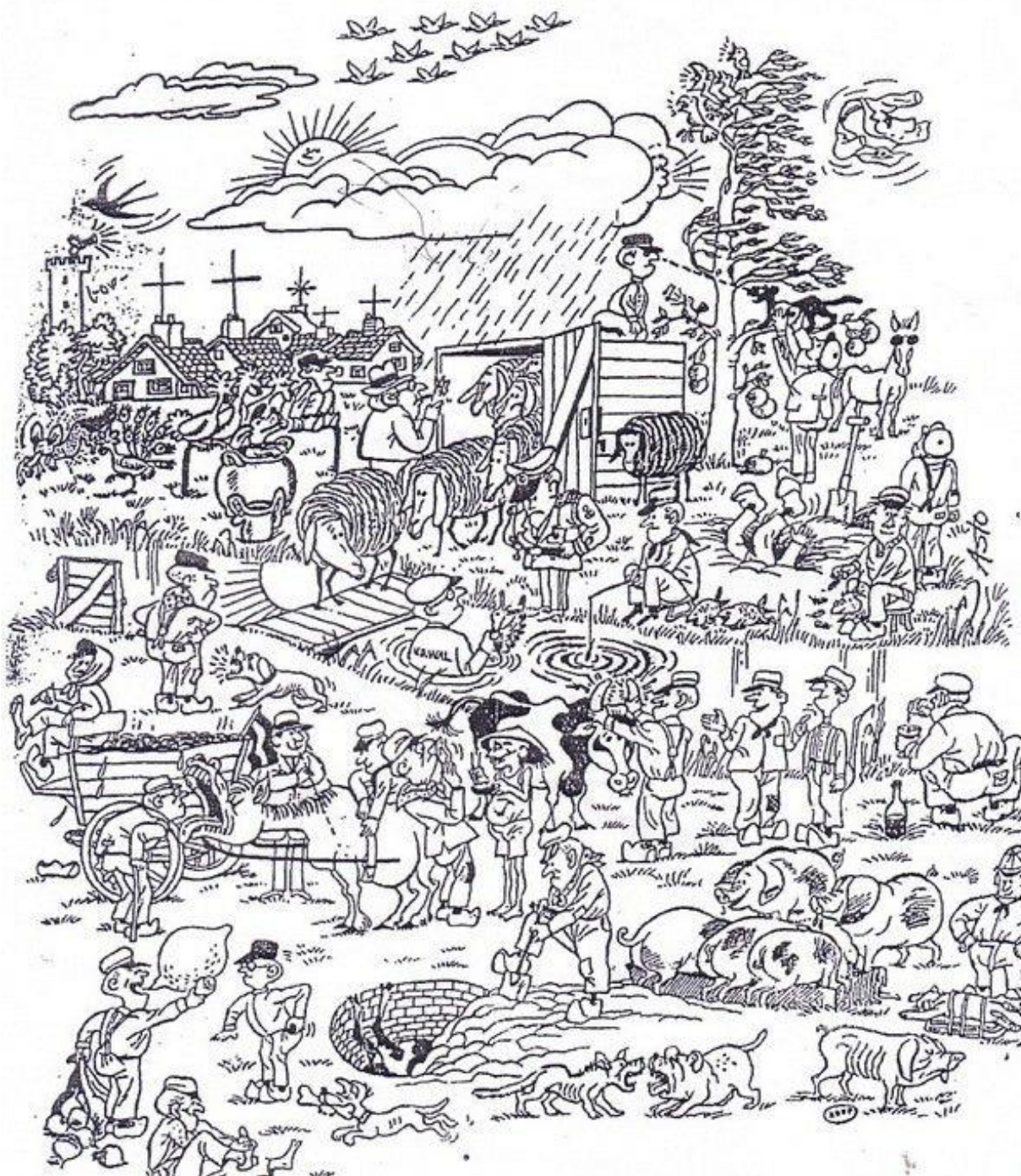
Oefening 5: Klaar met de oefeningen? Blijft u dan een paar minuten op de stoel zitten met uw ogen dicht en de handen op uw schoot. Dit helpt uw lichaam om de goede effecten van de oefeningen te absorberen en over te gaan naar de rest van uw dag.





Spreekwoorden en gezegdes

Welke spreekwoorden en gezegdes herkent u?





Knip de plaatjes uit en speel er memory mee







EEN
GOED
BETER
BEST
NIEUW
JAAR

NAMENS:



mens en welzijn Voorst

