



Fijne dag

SCHEURKALENDER 2021



zorgt in zeeland
SVRZ



Fijne clag

SCHEURKALENDER 2021



zorgt in zeeland
SVrZ

Voornwoord

2021. Een nieuw jaar ligt voor ons. Hopelijk wordt het een jaar dat je in goede gezondheid kunt doorbrengen, met veel mooie momenten thuis en op het werk. We werken allemaal hard en zorgen goed voor anderen en de wereld om ons heen. Maar zorg je ook goed voor jezelf? Het is belangrijk om elke dag iets te doen waar jij blij van wordt. Dat kan in heel kleine dingen zitten: een wandeling over het strand, een appeltaart bakken of je favoriete tv-serie kijken.

Gun jezelf zo'n dagelijks geluismomentje. Deze SVRZ scheurkalender helpt je daar een beetje bij. Met een jaar lang inspirerende (Zeeuwse) quotes, leuke gespreksstarters, bewegingsoefeningen, creatieve denkopdrachten, opmerkelijke wetenswaardigheden over SVRZ, doe-tips en heerlijke recepten. Geniet ervan.

Ik wens je 365 fijne dagen toe!

Angela Bras
Bestuurder SVRZ



1 januari

VRIJDAG



Als je deze raadsels niet onmiddellijk kunt oplossen, slaap er dan een nachtje over en kijk of je tijdens je slaap inspiratie opdoet!

1. Wat gaat omhoog en komt nooit meer naar beneden?
2. Hoe meer ervan is, hoe lastiger het is om te zien. Wat is het?
3. Wat kan bij jou opraken en toch eeuwig meegaan?
4. Wat wordt groter wanneer je er iets van wegneemt?

Oplossing: 1. Je leeftijd - 2. Duisternis - 3. Tijd - 4. Een gat

213 januari



ZATERDAG/ZONDAG

Ingrediënten

- 200 g spekreepjes
- 6 teentjes knoflook
- bosje bieslook, fijngesneden
- 0,3 ltr crème fraîche
- peper en zout
- 3 kg mosselen
- 250 gr mosselgroente (prei, ui en knolselderie in kleine reepjes)
- 2 dl witte wijn

MOSSELEN IN LOOK

Mosselen in look is een heerlijk recept van chef-kok Michel van Hofwegen. Natuurlijk gebruik je hiervoor Zeeuwse mosselen, bekend om hun kenmerkende smaak, het verblijf in de Oosterschelde en de unieke verwerkingswijze. Serveer met verse friet, donker brood en een frisse salade.

Bereiding

Doe de reepjes spek in de koekenpan en zet deze heel even aan. Voeg vervolgens de geperste knoflook erbij. Haal de pan van het fornuis, laat afkoelen. Meng het spek met de crème fraîche en voeg de bieslook erbij. Breng dit op smaak met peper en zout. Controleer of de mosselen goed schoon zijn. Spoel ze af onder de kraan. Pokken kun je verwijderen met een scherp mesje. Gooi kapotte mosselen weg! Schep de mosselen in de pan, voeg de groente, de witte wijn en het crème fraîche-mengsel erbij. Breng op smaak met peper. Zet de mosselen op hoog vuur en laat ze aan de kook komen, schud ze om. Breng ze daarna nog 1 keer aan de kook. Dan nog eens opschudden en controleren of de schelpen mooi open zijn. Smullen maar!

4 januari

MAANDAG

WIST JE DAT JE DANKZIJ SVRZ
VOORDELIJG KAN SPORTEN IN EEN
SPORTSCHOOL? BEGIN 2021 GEZOND
EN KIJK OP HET INTRANET NAAR
DE MOGELIJKHEDEN.

5 januari



DINSDAG

Wat is je mooiste
vakantie-
herinnering?

6 januari

WOENSDAG



KNIJP DIE BILLEN

Een uitstekende oefening voor op kantoor: het aanspannen van de bilspieren. Knijp je billen samen, houd dat 5 tot 10 seconden vast en ontspan dan weer. Je kunt de oefening zo vaak doen als je wilt. Je collega's zullen niets door hebben, hooguit zien ze je alleen een beetje op en neer bewegen.

7 januari

DONDERDAG



MAAK EEN LIJSTJE VAN DINGEN
DIE JE ELKE DAG DOET EN DIE
JE LEUK VINDT.

8 januari

VRIJDAG



Zet in elk leeg vakje een letter, van A tot en met H, zodanig dat geen enkele letter in een rij of kolom tweemaal voorkomt. Bovendien mogen twee identieke letters niet aangrenzend zijn – ook niet diagonaal.

A	C					H	F
B			E	F			A
		A			F		
	F		A	C		E	
	H		G	B		A	
		D			B		
H			C	D			G
C	A					G	E

De oplossing vind je achterin deze kalender.

9/10 januari



ZATERDAG/ZONDAG

Of je nu een bedrijfsuitje hebt, een familiedag, verjaardag, kinderfeestje, vergadering of als de kinderen even willen spelen: **Klok'uus** is een leuke bestemming! De grote binnen- en buitenspeeltuin bieden een hoop speelplezier voor de kids, terwijl ouders en opa en oma relaxen in het gezellige restaurant waar heerlijke originele (streek)gerechten worden geserveerd.

Wissekerkseweg 6,
4558 SH 's-Heer Arendskerke

1 februari

MAANDAG

WIST JE DAT DE
CORONACRISIS IN DE MAAND
MEI 2020 HEEFT GEZORGD VOOR
EEN BETER MILIEU BIJ SVRZ?
DE GEDECLAREERDE DIENSTREIZEN
ZIJN NAMELIJK MET 60 % GEDAALD
TEN OPZICHTE VAN HET JAAR
DAARVOOR.

2 februari



DINSDAG

Waar mogen
ze jou 's nachts voor
wakker maken?

3 februari

WOENSDAG



SCHOUDERS BEWEGEN

Laat de energie weer stromen

Veel computerwerk zorgt vaak onbewust voor gespannen schouders. Werken aan je laptop zorgt voor een buiging van je hoofd naar voren, waardoor je nek en schouders spanning krijgen. Met deze simpele beweging maak je je schouders los. Je zorgt zo dat de energie kan doorstromen langs je ruggengraat vanaf je stuitje naar je hoofd en weer terug. Bij schouderspanning wordt het punt bij je keel strakker waardoor energie kan blokkeren.

Tijdens de lunchwandeling breng je al lopend je schouders steeds omhoog en je laat ze weer vallen. Dit herhaal je 10 keer, en na een aantal minuten herhaal je de oefening nog eens.

Zorg dat je per wandeling 3 tot 5 series van 10 doet. Tijdens de schouderbeweging stem je je adem hierop af: naar boven = inademen, laten vallen = uitademen. Focus je op de spieren die bewegen en hoe dit voelt.

WWW.YOGABYMAAIKE.NL

4 februari

DONDERDAG



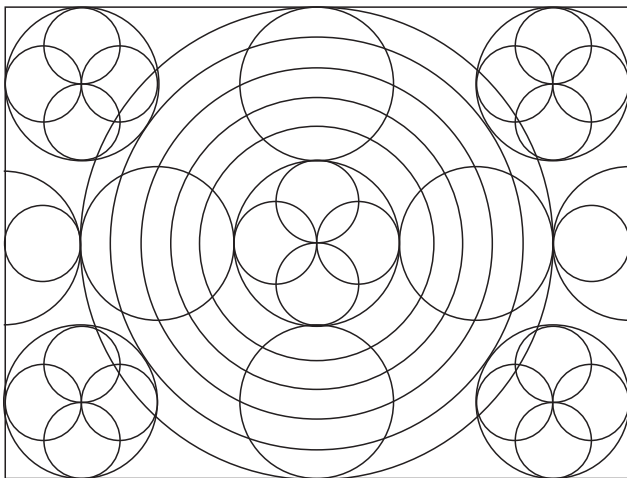
WELKE POSITIEVE GEDACHTEN
HEB JE HET VAAKST?

5 februari

VRIJDAG



Kleur deze plaat met overlappende cirkels naar eigen smaak in. Je zou bijvoorbeeld een symmetrisch patroon of een felgekleurd ontwerp kunnen maken – aan jou de keus.



6/7 februari



ZATERDAG/ZONDAG

In natuurgebied **Oranjezon** bij Vrouwenpolder kun je prachtige wandelingen maken. Oranjezon is lang in gebruik geweest als waterwingebied: water van elders werd de duinen ingebracht, om door het zand gefilterd te worden. Via waterwinkanalen werd het gezuiverde water weer afgevoerd. Door het vele zoete water zijn de duinen verruigd: er kwamen soorten als duinriet en Amerikaanse vogelkers. Tegenwoordig is Oranjezon een prachtig natuurgebied, waar je reeën en damherten kunt tegenkomen. Door de variatie in landschap is het een gunstig leefgebied voor heel veel soorten planten en dieren. Natuurherstelprojecten hebben geholpen om soorten als borstelbies, geelhartje, dwergzegge, melkkruid en dwergvas terug te krijgen.

Kon. Emmaweg 22, 4354 KE, Vrouwenpolder

8 februari

MAANDAG

IK
BEN GEEN
PRODUCT VAN MIJN
OMSTANDIGHEDEN,
IK BEN EEN PRODUCT
VAN MIJN KEUZES

STEPHEN R. COVEY

9 februari



DINSDAG

Welke jeugd liefde
is je het meeste
bijgebleven?

10 februari

WOENSDAG



ROLLEN MAAR

Heb je een bureaustoel op wieltjes? Rijd dan je stoel een stukje naar achter en grijp de tafel vast met uitgestrekte armen. Til je benen op (zodat je je buikspieren aanspant) en trek jezelf naar het bureau en weer terug.

Lach af en toe naar je collega's.

11 februari

DONDERDAG



GOED ADEMEN IS ÉÉN VAN
DE BESTE MANIEREN OM JEZELF
TOT RUST TE BRENGEN.

12 februari

VRIJDAG



Elk van de volgende woordparen kan worden gekoppeld door een derde woord. Dit derde woord kan worden toegevoegd aan het eind van het eerste woord en aan het begin van het tweede woord zodat er twee nieuwe woorden worden gevormd. Kun je alle zeven koppelwoorden ontdekken?

WERK _____ SPEL

MINI _____ STROOM

PRINS ____ DOORN

TUSSEN _____ WOORD

TERUG _____ ZIJDE

HOOI _____ PAD

HOOFD _____ POST

→ Woord: werkwoord en
Woordspel
→ Golf: minigolf en
golfstroom
Es: prinses en esdoorn
→ Stop: tussenstop en
stopwoord
→ Keer: terugkeer en keerzijde
→ Berg: hooiberg en bergpad
→ Stel: hoofdstel en stelpost

13 / 14 februari



ZATERDAG/ZONDAG

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 750 ml chocolademelk
- 1 el amandelschaafsel
- 125 ml slagroom
- 1 el suiker
- 100 ml amaretto (amandellikeur)

WARME

AMANDELCHOCOLADE

Buiten is het koud en guur, gelukkig kunnen we ons binnen opwarmen aan een fijne mok warme chocomel, mét een scheutje likeur.

Bereiding

Verwarm in een steelpan de chocolademelk 5 min. op matig vuur. Laat de chocolademelk niet koken! Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin en schud op een bord. Klop de slagroom met de suiker stijf. Schenk de likeur in de mokken. Schenk er de chocolademelk bij. Schep op elke mok een toef slagroom en bestrooi met het amandelschaafsel.

JUMBO.COM

1 maart

MAANDAG

WIST JE DAT ALLE
LOCATIES VAN SVRZ VEERE
HEMELSBREED MINDER DAN
2 KILOMETER VAN ZEE LIGGEN?
DAT IS FIJN, WANT ZEELUCHT
DOET GOED!

2 maart



DINSDAG

Wie zou je
voor een dag
willen zijn?

3 maart

WOENSDAG



VOETMASSAGE

Geef je hele lichaam een boost

Als je de hele dag hard hebt gewerkt waarbij je veel hebt gestaan en gelopen, dan heb je aan het einde van de dag vermoeide voeten. De hele dag staan vraagt om voeten in topconditie! Ze dragen je natuurlijk elke dag en je leven lang.

Om je voeten in vorm te houden, kun je daarom na je werk een moment plannen waarop je je voeten een massage geeft.

In je voeten eindigen alle meridianen/energiebanen van je lichaam. Door je voeten te masseren, masseer je dus eigenlijk je hele lichaam.

Neem een vast moment voor dit ritueel (bijvoorbeeld na het douchen of voordat je gaat slapen en al in bed ligt).

Ga rechtop zitten en begin een voet naar keuze met beide handen te masseren. Je pakt je voet en beweegt je handen op en om je voet heen terwijl je licht knijpt en druk geeft met je handen en vingers. Neem je tenen mee, en wissel vervolgens van voet.



1-3 MINUTEN

WWW.YOGABYMAAIKE.NL

5 maart

VRIJDAG



Eergisteren was ik 8 jaar.
Volgend jaar word ik 11.

HOE KAN DIT?

Oplossing: Het is 1 januari en mijn verjaardag is op 31 december.
Momenteel ben ik 9, maar volgend jaar word ik op 31 december 11

6/7 maart



- ZATERDAG/ZONDAG

Wanneer het laagwater is in de Oosterschelde, kun je **zeehonden spotten!**

Je kunt ze zien liggen zonnebaden en rusten op zandbanken, vlakbij een geul. Hun favoriete plekken zijn de Roggenplaat en op de kop van de Vondelingsplaat.

Verschillende rondvaartboten - van klein tot groot - varen het hele jaar door naar de zeehonden. Er komen twee verschillende soorten zeehonden voor in de Oosterschelde. Het verschil kun je zien aan hun kop. Het hele jaar door bevinden zich tussen de 125 en 150 zeehonden in de Oosterschelde. Ze zijn vanaf de boot goed te zien, zonder dat ze verstoord worden.

9 maart



DINSDAG

Welk land of welke
stad zou je heel
graag nog eens
willen bezoeken?

10 maart

WOENSDAG



PUSH-UPS

Dan nu een fanatiekere oefening die je collega's niet zal ontgaan: bureau push-ups. Ga achter je bureau staan, zo ver dat je met gestrekte armen het bureau kunt aanraken. Plaats je handen op de rand van het bureau, recht onder je schouders. Buig je ellebogen en breng je borst naar het bureau. Druk jezelf omhoog. Let op dat het bureau niet verschuift. Herhaal dit 8 tot 10 keer. Kijk jezelf gaan, lekker bezig!

11 maart

DONDERDAG



SCHRIJF ZOVEEL MOGELIJK
POSITIEVE DINGEN OP DIE JE
DE AFGELOPEN TIJD IN HET NIEUWS
HEBT GEHOORD.

12 maart

VRIJDAG



Wat hebben de volgende woorden
met elkaar gemeen:

KOOP/LEPEL/SIER/TROTS/SLOP

Oplossing: Achterstevoren gelezen zijn het nog steeds woorden: pook,
lepel, reis, stort, pols

13 / 14 maart



ZATERDAG/ZONDAG

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 1,2 kg kruimige aardappelen
- 500 g spruiten
- 200 ml melk
- 25 g roomboter
- 1 pureestamper

SPRUITJESSTAMPPOT

Spruitjes horen ook bij Zeeland. De allerkleinsten maak je er meestal niet blij mee, maar gelukkig zijn er genoeg mensen die kunnen genieten van deze vitaminebommetjes. En terecht!

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Maak de spruiten schoon en halveer de grote exemplaren. Kook de aardappelen met de spruiten in 20 min. gaar. Verwarm de melk. Giet de aardappelen met de spruiten af. Stamp ze met de melk en de boter tot een smeulige puree. Schep de stampot op 4 borden.

JUMBO.COM

15 maart

MAANDAG

A PERSON WHO
NEVER MADE A
MISTAKE, NEVER TRIED
ANYTHING NEW

ALBERT EINSTEIN

16 maart



DINSDAG

Welke droom zou
je heel graag
zien uitkomen?

17 maart

WOENSDAG



ONZICHTBARE STOEL

Ga met je rug tegen een muur staan
en zak door je knieën alsof je gaat zitten.
Je voeten staan loodrecht onder je knieën.
Probeer dit 30 tot 60 seconden vol te houden.
Daag je collega's uit. Wie houdt het
het langst vol?

18 maart

DONDERDAG



MAAK EEN TEKENING DIE
JOU VOORSTELT. WAT ZIJN DE
DRIE MEEST OPVALLENDE
EIGENSCHAPPEN?