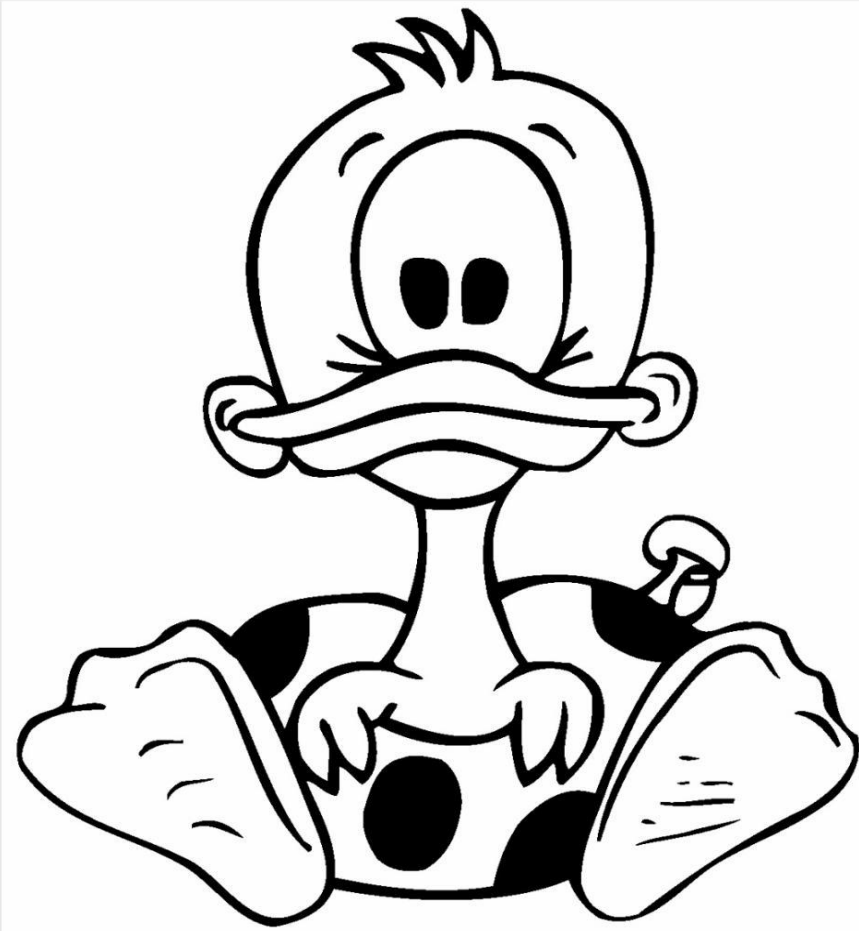


DE KWEK-EXPRESS



"ONS ZWEMUURTJE"
GENEMUIDEN

Oktober 2019

Voorwoord:

Het is even geleden, maar bij deze weer een nieuwe kwek!

En dan is het best even puzzelen hoor, om een leuke nieuwe kwek in elkaar te zetten.

Vandaar dat het wat langer duurde, maar hopelijk kunnen jullie extra genieten van dit exemplaar :)

Het nieuwe seizoen is weer begonnen! En dat hebben we gemerkt hoor! Veel zwemmers springen op zaterdag weer het water in, en zo is het vanaf de zomervakantie gezellig druk in het water. En dan is het natuurlijk best even wennen voor iedereen. Veel verhalen te vertellen van de zomervakantie, en met het mooie weer van dit moment is het alsnog genieten.

Kan je het nog herinneren, de zwemvierdaagse? Dat lijkt dan al weer lang geleden he? Een paar zwemmers van ons hebben weer dapper hun baantjes gezwommen, maar verderop in de kwek lees je daar meer over.

Weet je nog de laatste keer zwemmen met de zwemparty voor de vakantie? Niet iedereen kon er helaas bij zijn, maar wat was het gezellig, vond je ook niet? Zowel lekker

klimmen en dobberen op de matten aan de ene kant, was er aan de andere kant ook ruimte voor de mensen die liever gewoon wilden zwemmen. Want het belangrijkste is plezier maken, op jouw eigen manier. Verderop kan je nog meer lezen over de zwemparty, kan je nog even nagenieten.

En wat gaat zo'n zomervakantie dan al weer snel voorbij he?

We hopen dat jullie allemaal een fijne periode hebben gehad, en iedereen weer genoeg energie mag hebben voor de vele komende zwemuurtjes.

We hopen jullie vaak te mogen zien, en dan maken we er samen fijne zwemuurtjes van, ieder op zijn eigen manier!

Groetjes het kwekteam,

Marjanne, Wouter, Henriette en Hanneke

Van de Bestuurstafel...

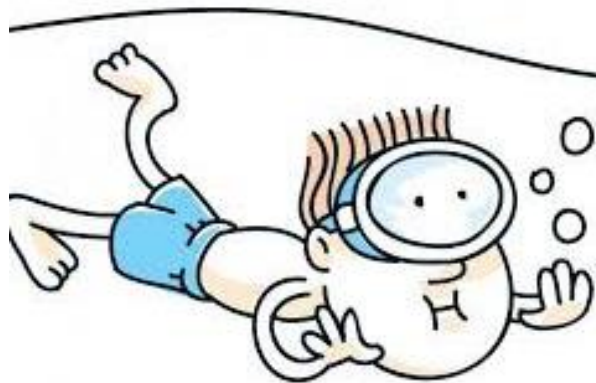
In de KWEK van december 2018 deden we een oproep voor een nieuw bestuurslid. Voor wie het nog niet had meegekregen tijdens de Algemene Ledenvergadering in maart; het is ons gelukt. We heten Egbert Beens nogmaals van harte welkom in ons bestuur.

Egbert is de vader van Julia, die ook bij ons zwemt. Voor de samenstelling van het bestuur zijn we verplicht dat er twee ouders in zitten. Naast Germa Dijkhof, de moeder van Marije, maakt Egbert ons vijftal weer compleet.

Zaterdag 7 september zijn weer begonnen aan een nieuw zwemseizoen. We hopen dat iedereen een fijne vakantie heeft gehad en weer zin heeft om te zwemmen. Naast de 'gewone' zaterdagmorgen staan er ook dit seizoen weer leuke activiteiten op het programma. Denk hierbij aan de kwekkampioenschappen, sinterklaas en familiedag. Kijk verderop in de KWEK op de jaarplanning voor alle data.

Veel zwemplezier!

Bestuur Ons Zwemuurtje



Wist je dat.....

- De foute zwemparty erg gezellig was
- Dansen op de muziek in het water best vermoeiend is
- Er zelfs een polonaise werd gedaan
- De 1 nog gekker verkleed dan de ander in het zwembad is geplonsd
- Ook Mario (a la Klaas Pleijsier) van de partij was?
- Sylvia en Esther A hebben meegedaan met de zwemvierdaagse
- Zij gezellig samen met Jantine en Henriette hebben gezwommen
- Ronnie tegen die tijd al lang zijn baantjes erop had zitten.
- Hij al 37 keer mee gedaan heeft aan de zwemvierdaagse
- Heditha en Julia beiden hard kunnen zwemmen?
- Zij hierdoor spierballen kweken
- Deze spierballen aan het einde nog wel een uittesten in een stoeipartijtje
- Heditha na een winnend partijtje vond dat haar spierballen hard zijn gegroeid
- Koos hard zwemmend Jos inhaalde
- Eric als een dolfijn zo snel door het water zwemt
- Wij het erg mooi vinden om te zien dat hij iedere week samen met zijn vader komt zwemmen?
- Het erg gezellig druk is in het water sinds de zomervakantie
- Het nieuwe lessenplan als vervolg op het sterrenplan nu word gemaakt
- Hier druk aan word gewerkt om dit klaar te hebben
- Lars Brouwer, onze oud vrijwilliger, dit jaar mee reed met de motordag
- Marije bij Lars in het zijspan zat
- Martin Korpershoek de start van het zwemseizoen heeft gemist
- Hij zo nodig 😊 moest gaan cruisen met zijn dochter Jolanda
- Hij netjes gekleed in pak op het cruiseschip moest verschijnen
- Marianne Korpershoek weer heeft kunnen wandelen met Karim
- Shirley weer terug is vanuit Griekenland
- Zij gelukkig ook weer komt zwemmen vanaf oktober
- Julia ook gestart is met het sterrenplan



Pssst, wist je dat.....

Kun jij niet komen zwemmen?



Wanneer je niet kunt komen zwemmen, dan graag op tijd afmelden.
Dit om te voorkomen dat er zwemmers zijn zonder begeleiding of andersom.

Als Gera weet wie er wel en niet zijn, kan zij van tevoren kijken wie met wie kan gaan zwemmen.

Afmelden?

Per mail gerapleysier@hotmail.com of info@onszwemuurtje.nl uiterlijk tot

vrijdags 21uur.

Per telefoon bij Gera: 06-23059339 tot zaterdags 9.30 uur.

Wanneer je Gera niet kunt bereiken, mag je Erika bellen : 038-3858258
of bij geen gehoor: 06-15638650

Wandelvierdaagse

Marjan van de Berg wil ons graag wat vertellen over de avond vierdaagse

De avondvierdaagse was leuk. Met nog vijf andere dames heb ik vier avonden mee gedaan. Ik heb niet meegelopen, maar mee gedaan in de rolstoel. Marian, Corry, Jolanda en Jessica en ik hebben de 5 km gelopen. Gerben en Robert hebben de 10 km gelopen.

Elke avond kreeg je een glas drinken of een appel of een ijsje.

De laatste avond liepen er 3 muziekkorpsen mee. Er stonden veel mensen langs de kant van de weg om ons zo te verwelkomen. Daarna kregen we een cadeaubon en als laatste heel veel snoep van de mensen langs de kant van de weg. Ook kregen we nog een medaille. En toen was het voorbij en dat was het.

Groetjes Marjan van de Berg



RECEPT: KOEKJESDEEG



Het 1, 2, 3, koekjes principe is misschien wel de gemakkelijkste basis om heel eenvoudige, maar ook minder eenvoudige koekjes mee te maken. Het fijne aan dit basis koekdeeg is dat je slechts drie ingrediënten nodig hebt, maar er eindeloos mee kunt variëren en door het 1, 2, 3 ezelsbruggetje is het ook nog eens een eitje om te onthouden. Dat eitje kun je verder weglaten, want we maken voor dit koekdeeg alleen gebruik van suiker, boter en bloem. Ofwel: 1 deel suiker, 2 delen boter en 3 delen bloem.

Als we het dan hebben over suiker, zijn er nog velen opties mogelijk. De meest gebruikte suikers zijn dan toch wel kristalsuiker, basterdsuiker en poedersuiker. Ondanks dat het allemaal suiker is, hebben ze allen een zeer andere werking, dus let daar op bij het maken van jou ideale koekdeeg. Zo geeft kristalsuiker een krokant koekje, daar waar basterdsuiker vocht onttrekt en dus een zachter en ietwat taaier koekje creëert. Poedersuiker tot slot geeft een droger koekje.

Boter zal in een recept vrijwel altijd verwijzen naar roomboter. Wil je roomboter vervangen met margarine dan kan dat zeker, maar zelf vind ik roomboter in bakrecepten lekkerder. Vervang roomboter daarentegen niet met halvarine. Dit, omdat aan halvarine water is toegevoegd en het daarom niet geschikt is om mee te bakken.

Bij het gebruik van bloem in koekjes is het goed om op het percentage gluten te letten. Ook al heb je misschien geen probleem met het eten van gluten, een hoog percentage gluten doet voor koekjes niet veel goeds. Hoe meer gluten, hoe steviger het deeg.

Recept voor 20 koekjes

Tijd: 5 min + 10 min in de oven

Benodigheden:

- 50 gr suiker
- 100 gr boter
- 150 gr bloem
- Snufje zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Zorg voordat je begint met het maken van het koekdeeg dat de boter op kamertemperatuur is. Doe vervolgens alle ingrediënten in een kom en kneed dit tot een samenhangend deeg. Klaar ben je. Nu kun je nog naar hartenlust andere smaken toevoegen om je koekjes helemaal eigen te maken. Wat dacht je van koekkruiden, kaneel of stukjes chocolade.

Rol het deeg vervolgens uit tot een dikte van ongeveer een centimeter en maak gebruik van een koeksteker om gelijke koekjes te vormen. Geen koeksteker in huis? Je kunt het deeg ook gemakkelijk tot een lange rol rollen en er plakjes van snijden. Verdeel de koekjes over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 10-15 minuten goudbruin.

Lekkerrrr



Zwemvierdaagse

Dit jaar was slechts een klein deel van ons zwemuurtje vertegenwoordigd bij de zwemvierdaagse 2019.

Sylvia en Esther A. zwommen samen met Jantine en Henriette hun baantjes. Ronnie zwom zelfstandig zijn banen.

Sylvia zwom met gemak haar baantjes en leek nauwelijks moe te krijgen. 30 banen per avond is toch een hele prestatie. Esther verbeterde ook haar record en zwom met goede begeleiding en motivatie ook dapper door tot haar 20 banen per keer

De zaterdag was nu wat lastiger om de laatste baantjes te zwemmen. Het was natuurlijk een en al afleiding en een feestgedruis van de foute party aan de andere kant van de lijn in het grote bad. We zwommen gauw onze baantjes en stortten ons daarna in het feestgedruis.

Ronnie 37^e keer

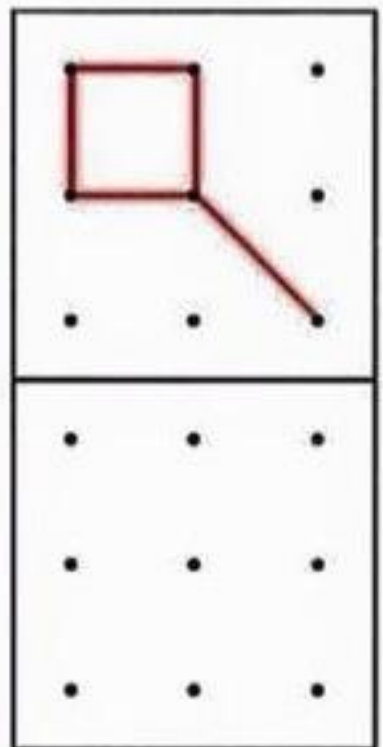
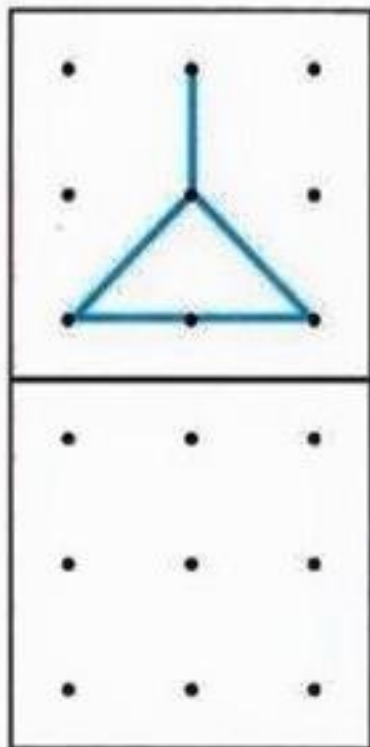
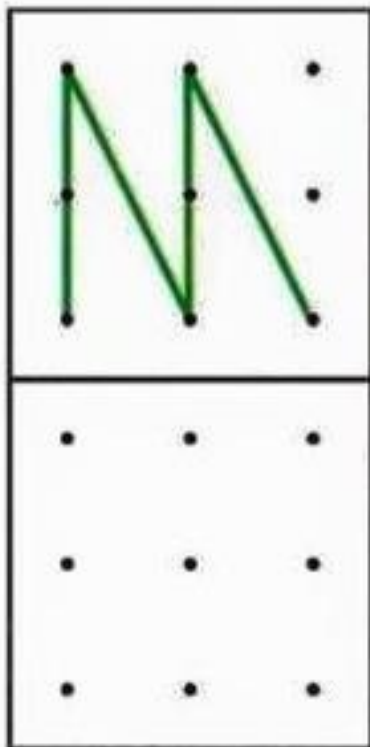
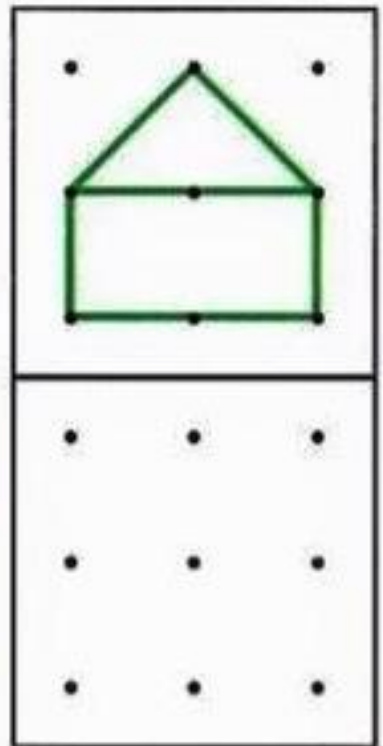
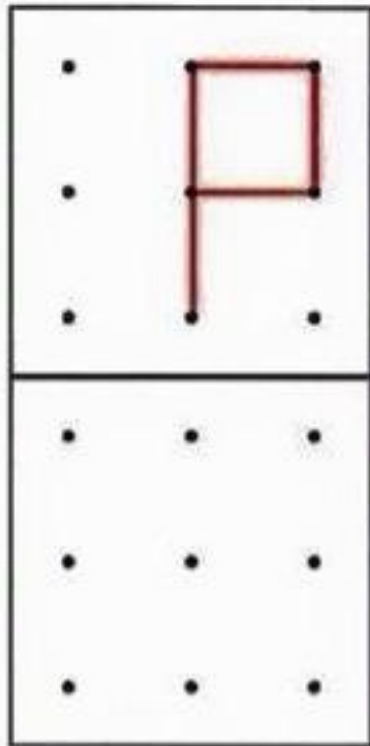
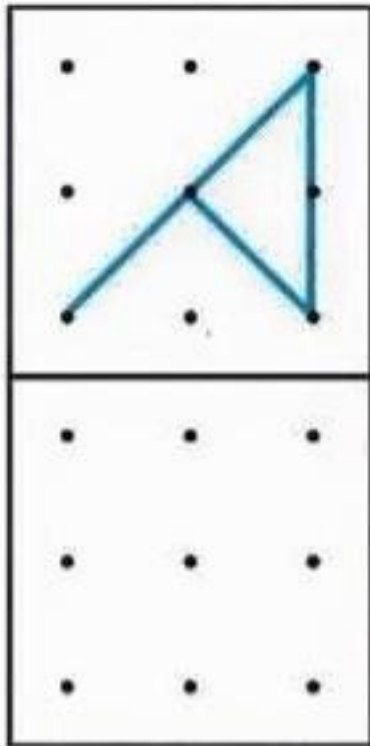
Sylvia 11^e keer

Esther 9^e keer

Henriette 9^e keer



Puzzle:



Wie er allemaal jarig zijn

September	5	Jari Pol	1997
	13	Henriëtte van der Kamp	1989
	15	Henk van der Kamp	1967
	16	Tineke Visscher	1981
	16	Hetty Jonkers-Wielink	1961
	17	Geertje Doosje	1962
	22	Marrie Veldhuysen	1959
	23	Johan Kolk	1967
	25	Marianne Korpershoek	1985
Oktober	2	Esther Albers	1989
	2	Harm Altena	1951
	3	Arjan van de Kamp	1984
	21	Angel Beljaars	1966
	24	Robert Buitink	1994
	25	Jos Kolk	1958
	29	Henri Bakker	1984
	29	Andréa van Enk	1997
	30	Hanneke Kramer	1986
November	12	Arnoud van den Berg	1967
	15	Henriëtte Corporaal	1981
	21	Marie Bosch	1951
	23	Jo Ann van Marle	1975
December	2	Klaas Pleysier	1962
	3	Ronnie Bosch	1979
	4	Esther van Ittersum	1976
	8	Jarno van Lenthe	1998
	8	Esther ten Brinke	1982
	9	Henriëke Kok	1997
	9	Ad Theil	1938
	11	Sylvia Zagt	1987
	22	Remco Henniphof	1990
	23	Gera Mateboer	1988
	23	Leon Kreder	1997
	25	Gerard Hollander	1965
	28	Roel Hoekman	1963
30	Germa Dijkhof	1964	

Allemaal van harte gefeliciteerd en natuurlijk een hele fijne dag toegewenst!!!!



Belevenissen Shirley in Griekenland:

Hallo allemaal!

Zoals jullie weten heb ik een tijdje in Griekenland gewerkt als animatie medewerker bij een hotel en ik heb daar echt een hele leuke tijd gehad!

Ik heb eerst in Chalkidiki gewerkt dit is een klein schiereiland aan het vaste land van Griekenland, ik vond dit zelf geen leuke plek om te werken dus na 7 weken ben ik overgeplaatst naar Kos. Overdag werkte ik in een kidsclub en deden daar allemaal activiteiten met de kinderen en in de middag gingen we vaak naar het zwembad, waar we onder andere van de glijbanen af gingen en elke dag een pooldisco hadden.

's Avonds deden we de minidisco en daarna was er een show.

1 Dag in de week waren we vrij en die dag hebben we steeds benut om lekker aan het strand te liggen of het eiland te verkennen.

Ik heb een super leuke tijd gehad in Griekenland, maar miste jullie wel hoor! ;)

Groetjes Shirley



Dit was ons uitzicht vanuit ons appartement

Dit was de pooldisco



“Foute party”

Op zaterdag 6 juli was het dan zover: De laatste zwemmorgen van het seizoen. En hoe kun je deze morgen op een leuke manier afsluiten ? Dat was nog een heel gepuzzel. Gelukkig kwam iemand op een leuk idee. We gingen deze laatste morgen afsluiten met een “foute party”.

Iedereen mocht zich verkleden en met deze “foute” kledingstukken in het water. Het was fantastisch om te zien.

Sommigen hadden een “fout” T shirt aan, anderen een “foute” muts op en weer anderen waren helemaal “fout” verkleed.

De muziek werd verzorgd door Martin, waarop uitbundig (in het water) werd gedanst van links naar rechts en weer terug.

In het bad waren allerlei drijvende onderdelen gelegd van ligbedden tot een grote brug. Het was een dolle boel en we hebben erg veel gelachen.

Nadat iedereen weer een beetje opgedroogd en bijgekomen was hebben we lekker gegeten in de kantine,

Er waren broodjes met kroket of frikandel en drinken.

Het mooie van deze morgen was, dat we ontdekten, dat het eigenlijk helemaal geen “foute” party was.

We vonden het gewoon helemaal goed, leuk en gezellig.

Nadat al het eten op was hebben we elkaar een goede vakantie gewenst.

We hopen elkaar weer te zien op zaterdagmorgen 7 september in het nieuwe seizoen.

Groeten van “Super Mario”.



Lets party !



Henriëke's knutselpagina

Herfsttak

Wat heb je nodig:

- **Koffiefilterzakjes**
- **Ecoline**
- **Paletjes**
- **Kwasten**
- **Plaatjes van blaadjes**
- **Tak**









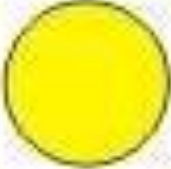

Teken op de koffiefilterzakjes diverse soorten bladeren en knip deze uit. De grootte ervan moet je laten afhangen van de grootte van de tak die je hebt. Doop de kwast in de ecoline en laat druppelsgewijs de ecoline op de blaadjes vallen (dus niet verven!).

Laten drogen en dan met het lijmpistool aan de tak vastmaken.

Als de hele tak klaar is kun je hem bijvoorbeeld als welkomsttak boven de deur hangen.



Sudoku:



Zwemmende pen van Sylvia Zagt



Hallo mijn naam is Sylvia Zagt en ik ben 30 jaar.

Ik heb een zus Mariska en een broer Marinus.

Mijn hobby is mijn werk: lekker met de bus naar het werk bij IJsselwaard in Kampen. Daar werken is erg leuk, met het uit elkaar halen van computers, printers en kopieerapparaten. Er zijn nog veel andere werkzaamheden die doe ik met plezier.

Ik heb een eigen appartement en daar vind ik na een dag werken mijn rust. Even bijkomen van alles, daarna kan ik zelf elke dag een stukje huishouden doen en op woensdag kook ik met begeleiding.

Verder puzzel ik graag en hou erg van race spelletjes op de iPad of telefoon. Om de donderdag ga ik naar G-Café in Kampen darten vind ik erg leuk.

Het Nederlandse lied vind ik mooi en hier zie je mij op de foto met Stef Ekel.



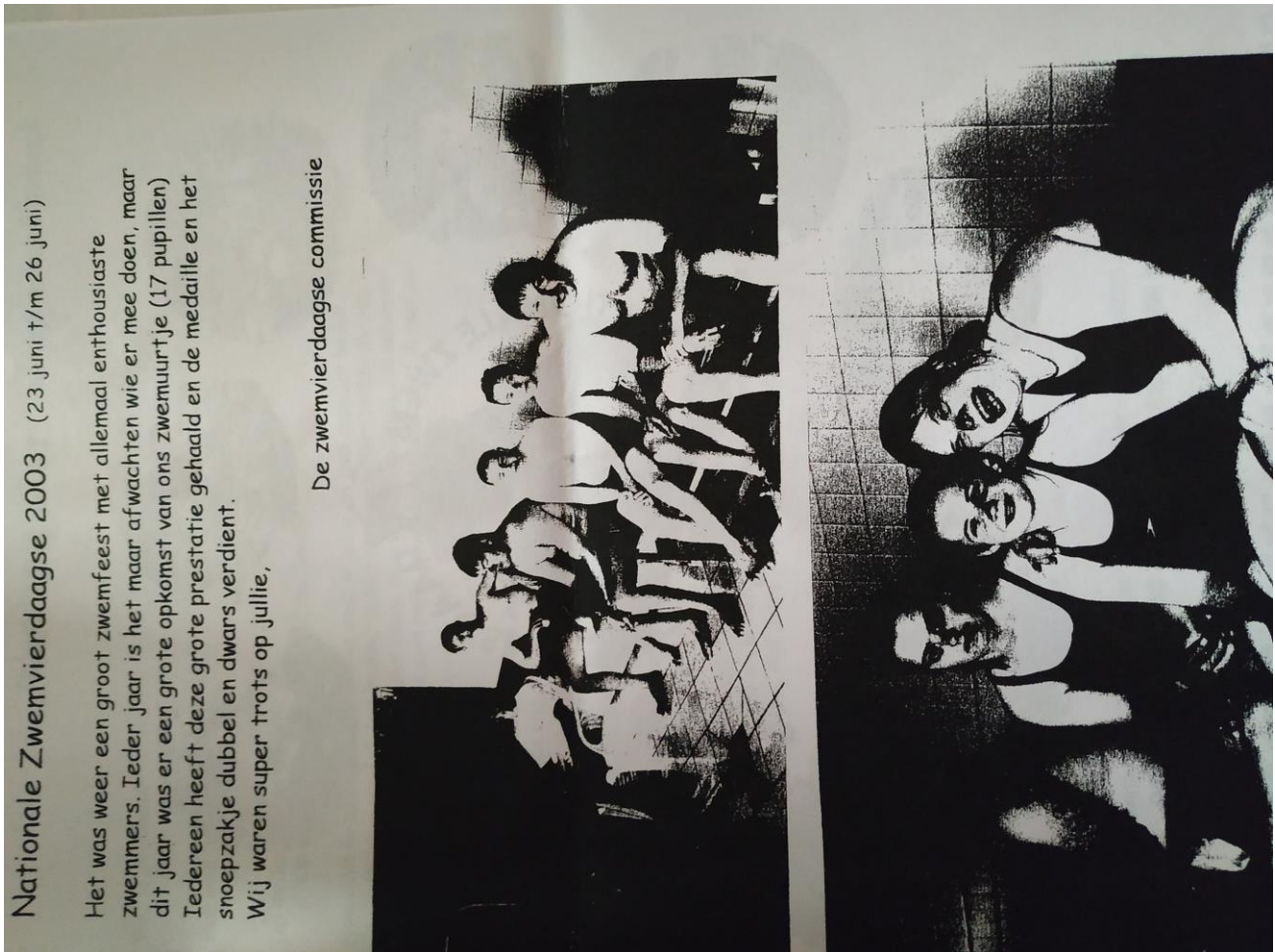
Ps. Ik geef de zwemmende pen door aan Klaas van Oosten

G- voetbal

Ook dit jaar was het G voetbal tegen het 9^e van SC Genemuiden een succes. Het G- voetbalteam heeft gewonnen. En fanatiek dat ze waren...!



Uit de oude Kwek:



In een van de oude Kweks (2003) kwamen wij deze foto van de zwemvierdaagse tegen. Een zwemvierdaagse met een grote opkomst van wel 17 pupillen. Hoe anders was het in 2019...

Eigenlijk zijn wij wel heel benieuwd wie er op de foto's staan. Wie kan ons dit vertellen?

Kleurplaat:



JAARPLANNING 2019-2020 ONS ZWEMUURTJE

24-aug			zomervakantie
31-aug			zomervakantie
7-sep	zwemmen	start zwemseizoen	
14-sep	zwemmen		
21-sep	zwemmen		
28-sep	zwemmen		
5-okt	zwemmen		
12-okt	zwemmen		
19-okt			herfstvakantie
26-okt			herfstvakantie
2-nov	zwemmen		
9-nov	zwemmen	kwekkampioenschappen	
16-nov	zwemmen		
23-nov	zwemmen		
30-nov	zwemmen	sinterklaas	
7-dec	zwemmen		
14-dec			
21-dec			kerstvakantie
28-dec			kerstvakantie
	2020		
4-jan			kerstvakantie
11-jan	zwemmen		
18-jan	zwemmen		
25-jan	zwemmen		
1-feb	zwemmen		
8-feb	zwemmen		
15-feb			voorjaarsvakantie
22-feb			voorjaarsvakantie
29-feb	zwemmen		
7-mrt	zwemmen		
14-mrt	zwemmen		
21-mrt	zwemmen	familiedag	
28-mrt	zwemmen		
4-apr	zwemmen		
11-apr			pasen
18-apr	zwemmen		
25-apr			meivakantie
2-mei			meivakantie
9-mei	zwemmen		
16-mei	zwemmen		
23-mei			hemelvaart
30-mei			pinksteren
6-jun	zwemmen		
13-jun	zwemmen		
20-jun	zwemmen		
27-jun	zwemmen		
4-jul			zomervakantie