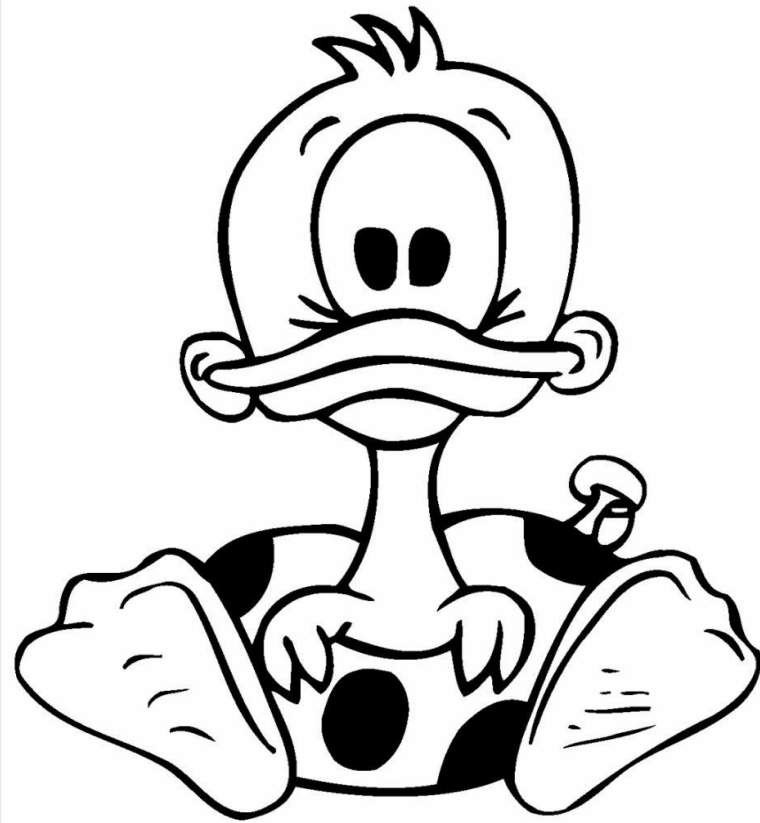


# DE KWEEK-EXPRESS



"ONS ZWEMUURTJE"  
GENEMUIDEN

**Juli**  
**2022**



# Voorwoord:

Hallo allemaal,

Gelukkig zijn we in het voorjaar weer gestart met zwemmen bij Ons Zwemuurtje. Spannend was het wel een beetje met al die regels. Maar vooral was het erg fijn om elkaar weer te zien, te spreken en te knuffelen. De zwemkunsten zijn gelukkig niet of nauwelijks vergeten.

Erg leuk is om weer alle wist je datjes te horen en te lezen. Betrokkenheid is belangrijk, zodat we weten hoe het met iedereen gaat.

Ons Zwemuurtje bestaat dit jaar 40 jaar. Wat een enorme tijd waarin er al vele gezellige en leerzame Ons Zwemuurtjes zijn geweest. Dit gaan we vieren met zijn allen in september tijdens een gezellig uitje. Meer informatie kun je hierover lezen in de Bestuurstafel en op de brief die iedere zwemmer en vrijwilliger heeft ontvangen.

In deze kwek lees je wat over de bijzondere wedstrijd van het G- voetbalteam. Myrna, de zus van Dineke, heeft hier een mooi verslag voor ons van gemaakt.

Marjan heeft haar bijdrage geleverd voor de zwemmende pen. Leon verteld dat hij verhuisd is en gestopt met zwemmen bij Ons Zwemuurtje.

En de eerste baantjes van de zwemvierdaagse zijn weer gezwommen op moment van drukken van de kwek...

Op de achterzijde van deze kwek kunnen jullie de jaarplanning voor het nieuwe zwemseizoen van Ons Zwemuurtje vinden.

Hele fijne zomervakantie en tot september!

Groeten van Wouter, Marjanne,  
Hanneke, Henriette, Gera en Erika.



# Van de Bestuurstafel...

De zomervakantie staat voor de deur en dat betekent een nieuwe KWEK om te lezen tijdens de vakantie.

Wat is het toch ontzettend fijn dat we sinds april weer kunnen zwemmen. Als bestuur kijken we terug op weer een aantal geslaagde zaterdagen. De meeste zwemmers gingen 'gewoon' weer verder waar ze gebleven waren. We hebben weer veel gelachen en gelukkig konden we elkaar ook weer een dikke knuffel geven.

Toch willen we nog wel een dringend beroep doen op jullie netwerk. We zijn namelijk op zoek naar een aantal nieuwe vrijwilligers. We merken steeds vaker dat we handen tekort komen. Ken je iemand die het leuk zou vinden om op zaterdagmorgen te zwemmen, laat het ons dan weten via [info@onzwemuurtje.nl](mailto:info@onzwemuurtje.nl) of geef het door aan Erika of Gera.

Nu we als bestuur weer fysiek konden vergaderen hebben we de planning voor het nieuwe zwemseizoen opgesteld. Achterop deze KWEK vind je alle belangrijke data. We hopen weer Kwekkampioenschappen te houden in november en kijken uit naar Sinterklaas in december en natuurlijk de familiedag in het voorjaar.

Ook bestaan we dit jaar 40 jaar en dat is zeker een feestje waard. Op zaterdag 17 september gaan we dit met elkaar vieren. Laten we er een fantastische dag van maken.

Nu eerst tijd voor zomervakantie, geniet ervan. We zien elkaar weer op zaterdag 3 september.

Bestuur Ons Zwemuurtje



# Gerben's recept

---



## DIT HEB JE NODIG:

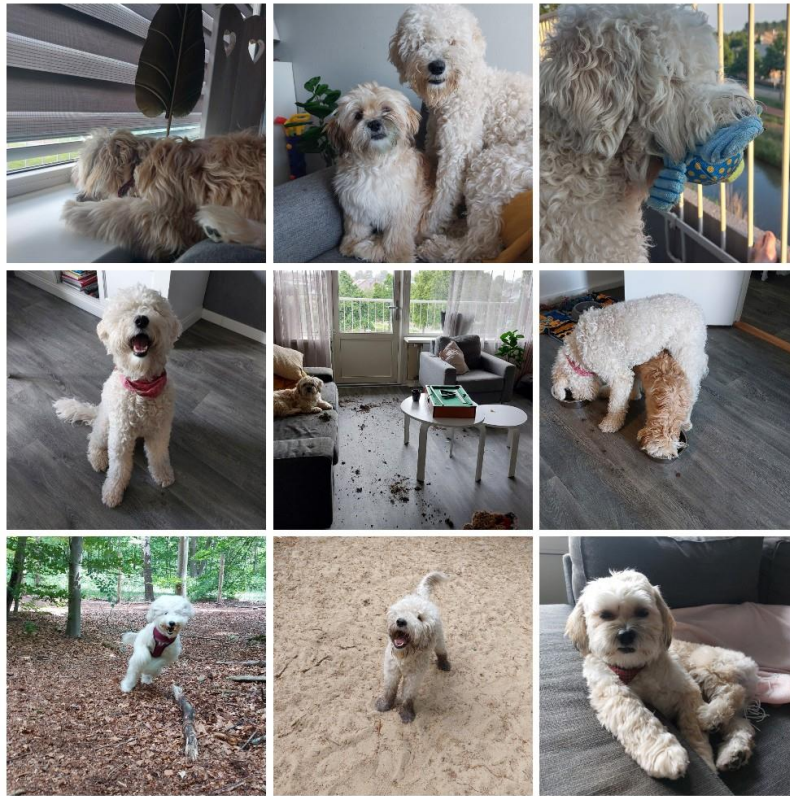
- 1 pakje slagroom (200 ml)
- 250 g mascarpone (of crème fraîche)
- 1 vanillepeul
- kant-en-klare taartbodem of een zelfgebakken, gebruik dan bijvoorbeeld [de taartbodem van dit recept voor rabarbertaart](#)
- vers zomerfruit zoals aardbeien, frambozen, bramen, blauwe bessen en aalbessen
- kleine blaadjes verse munt

## ZO GA JE TE WERK:

1. Klop de slagroom lobbig. Als je van zoet houdt, kun je nu wat kristalsuiker toevoegen, maar het hoeft niet.
2. Roer de mascarpone los en klop deze luchtig door de slagroom.
3. Snijd de vanillepeul in de lengte doormidden en schraap er met een mesje de vanillezaadjes uit. Roer de zaadjes door het roommengsel.
4. Verdeel het roommengsel over de taartbodem.
5. Verdeel het fruit over de room en maak het geheel af met wat blaadjes verse munt.

Tip: een kant-en-klare taartbodem kan soms wat droog zijn. Besprenkel de bodem met een eetlepel zelfgemaakte [citroenverbenasiroop](#). De bodem wordt weer wat sappiger én het voegt extra smaak toe.

## Een dag uit het leven van...



Hé, hallo daar zijn we weer!

Ons bazinnetje Hanneke had het over een kwek ofzo, en dat daar allemaal verhalen instaan over wat er in het zwembad gebeurt tijdens het Zwemuurtje?

We werden gevraagd of wij een verhaaltje willen schrijven over onze belevenissen. Nou, dat willen wij wel hoor! Belevenissen genoeg, zegt ons bazinnetje Hanneke dan.

Nou hebben wij geen ervaring met een zwembad ofzo, maar wél met water!

Ken je ons nog? Ik ben Sky, en de gekke bruine oeleflapper naast mij is mijn hondenbroertje Bobbie. Wat lijken we veel op elkaar he? Nou, hij is vooral heel veel op mij gaan lijken.

Niet op mijn mooie krullen, maar wel in zijn grappen. Die heeft hij allemaal van mij! En ons bazinnetje Hanneke? Die is daar minder trots op.

Een paar weken geleden hebben wij namelijk nog de plant in de kamer wat korter gemaakt. Ons bazinnetje dacht dat we daar niet bij konden. Nou, maar wij zijn groot en slim!

Maar toen ze een beetje boos werd, waren we misschien toch niet zo slim geweest....

Ohja, en ze had hele mooie bloemen gekocht en op het balkon in de bloembak neergezet.

Nu krijgen wij nooit bloemen, dus wij vonden dat wij die wel een paar dagen konden lenen en hebben samen de bloemetjes uit de bloembak getrokken.

Nouja, toen waren ze wel een beetje kapot, het zand lag overal, de bloemetjes waren dood en Hanneke? Die was boos.

Zoals je kan zien op de foto's houden wij toevallig ook van water.

Een paar weken geleden waren wij in het bos. In dat bos komen wij best vaak, dus we kennen inmiddels de meeste weggetjes.

Ons bazinnetje Hanneke ging alleen de verkeerde kant op, het bos in, terwijl de ándere kant het water is.

Jullie als zwemmers snappen natuurlijk wel dat wij niet het bos uit gaan zonder door het water te zijn geweest. Dus toen ons bazinnetje naar de uitgang wilde lopen zijn wij heel hard naar het water gerend. Zo, plóns erin. En toen Tadaaaaa; zagen wij er zo uit!



Maar hoorden wij ook dat het nu zomervakantie is en er 6 lange weken geen zwemmen is?

Dus 6 weken lang geen gespetter in dat water, geen wedstrijdje, geen Henk die zwaait, geen Sylvia die ons bazinnetje altijd laat schrikken, geen koffie/thee/ranja in de kantine met een koekje.

Dat is saai zeg!

Wat natuurlijk wel fijn is, is dat iedereen 6 weken lang uit kan slapen, andere leuke dingen kan doen en na die weken vakantie heeeeeeeeel veel verhalen kan vertellen. Net als ons.

En hopelijk is het vaak mooi weer, zodat we toch een beetje van water kunnen genieten.

Nou, wij gaan weer eens verder op avontuur.

Geniet van jullie vakantie, en wie weet tot een volgende keer.

Woef!

# Zoek de 8 verschillen

Ben jij goed in zoekplaatjes?

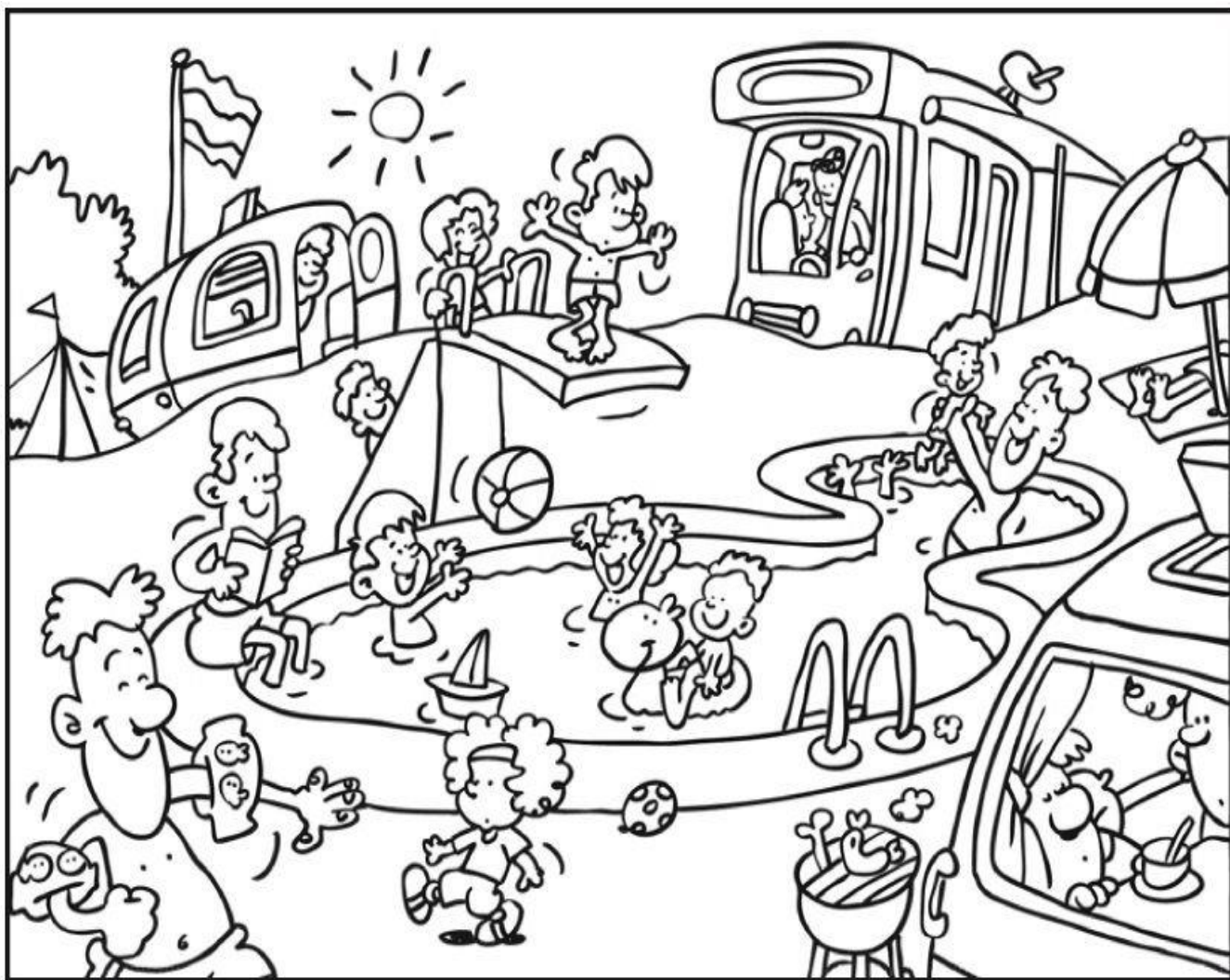
Zet een rondje om elk verschil. Er zijn er 8.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



# Heb jij ideeën voor de kwek?

---



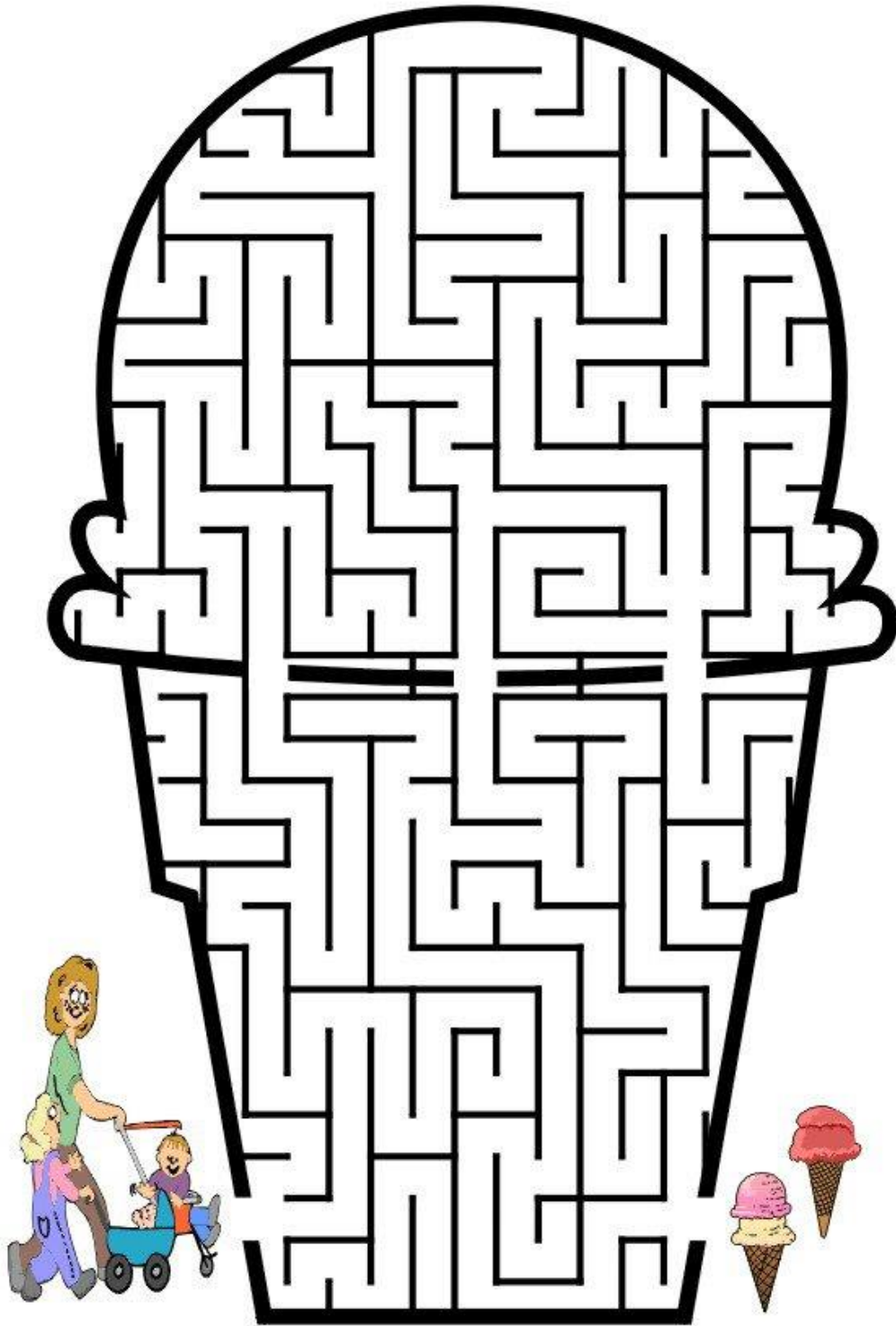
Ps. Inspiratie voor de kwek? Geef het door aan Hanneke, Wouter, Marjanne en Henriette of mail naar [info@onszwemuurtje.nl](mailto:info@onszwemuurtje.nl)



## Wist je dat.....

- Op 13 februari Lizzy geboren is
- Zij de dochter van Gera en Rogier en zusje van Kai is
- Zij een vrolijk lachebekje is
- Jullie dit in deze kwek kunnen zien.
- Klaas Pleijsier en Jarno een wedstrijd naar de overkant zwommen
- Klaas erg hard moest zwemmen om Jarno bij te houden
- Hij dit alsnog verloren heeft
- Heditha de andere kant van de lijn ontdekt heeft en steeds vaker met de wedstrijd roep mee zwemt.
- Dit heel goed gaat
- Esther Albers graag haar benen bij Hanneke op schoot gooit om haar veters te laten strikken
- Johan jaloers werd en zijn klompen mee wil nemen om ze te laten poetsen
- Marije haar oordopje kwijtgeraakt was in het water
- Veel zwemmers enthousiast hielpen zoeken
- Dineke bijna het hele uur alleen maar onder water zwom om het oordopje te willen vinden.
- Na het dappere en harde werk van iedereen helaas het oordopje helaas niet gevonden werd.
- Het duikgat zeer populair aan het worden is
- Wanneer het duikgat er voor 1 persoon in ligt er direct een aantal achteraan zwemmen
- Dit heel gezellig is?
- Niet alleen Dineke en Henri, maar ook Eric en Nico graag hun duikkunsten laten zien?
- Henri vond dat Remco nog niet voldoende gezwommen had
- Hij bij het verlaten van het grote bad Remco het grote bad ingeduwd heeft.
- Remco hierna weer lekker was afgekoeld.
- De Tafels in de kantine voorlopig verdwenen zijn tot er wat nieuws komt.
- Hanneke zich afvroeg of er een balzaal was aangelegd om te kunnen dansen.
- Gré en Gert-Jan verhuisd zijn naar een nieuwe woning. Ze wonen nu Dorus Rijkersstraat 10 in Genemuiden.
- Wist je dat Corry en Jos weer opa en oma zijn geworden van een kleinkind, dit keer een kleindochter Lara.
- Wist je dat Martin Korpershoek weer twee keer geopereerd moest worden aan zijn been. Hij na een lang verblijf in het ziekenhuis weer naar huis mocht om verder te herstellen. We wensen hem beterschap.
- Wist je dat Daniel geopereerd is aan zijn oor. We wensen ook hem beterschap en hopen dat hij na de zomervakantie weer kan komen zwemmen.
- Gerben Doorn gestopt is met zwemmen.
- Hij is gaan zingen in een koor.
- Julia blij is dat als ze 18 jaar is
- Zij dan wil gaan stemmen
- En wil stoppen met zwemmen als ze 18 jaar is
- Wij hopen dat dat nog heel lang duurt of ze zich bedenkt
- Wij niet weet hoe ze dan diploma B en C moet halen
- Leon Kreder en Marjan van der Berg verhuisd zijn.
- De dochter van Marjanne en Wouter getrouwd is.

**Vind jij de weg de juiste weg naar de ijsco?**



# Mini pizza gezichtjes



- HOOFDGERECHT

- 20 MIN + 15 OVENTIJD

- 8 STUKS

- \*

*Leuk om te maken en om op te eten; pitabroodjes met zelf gemaakte gezichtjes van groenten*

## **Ingrediënten**

8 pitabroodjes

50 gr geraspte kaas

200 ml pasta of pizza saus

## **Suggesties om mee te versieren:**

Paprika

Champignons

Hamreepjes

Maïs uit blik

Courgette

## Materialen

Bakplaat

## Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden. Besmeer de bovenzijde van pitabroodjes met tomatensaus en bestrooi met geraspte kaas. Was de groenten en snijd in stukjes en reepjes. Maak met het beleg leuke gezichtjes of figuurtjes op de pizza. Leg de mini pizza's op een bakplaat en bak ze 15 minuten af. Deze heerlijke mini pizza's zijn lekker tussendoor of voor kinderen als avondeten.



# Geboren:

Lizzy Mateboer

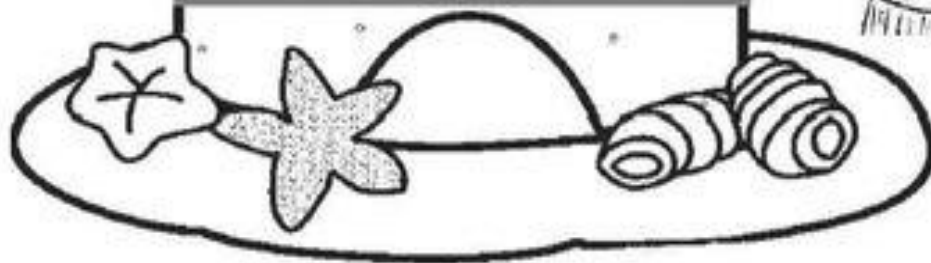
Dochter van Gera en Rogier Mateboer en  
natuurlijk zusje van Kai



# sudoku-zandkasteel



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 1 | 7 |   | 9 |   |
|   |   | 8 |   |   |   | 4 |   | 6 |
| 3 | 2 | 9 | 6 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 3 |   | 2 | 5 |
| 5 | 9 |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   | 7 | 6 |   |   | 8 |
|   |   |   | 4 | 9 |   | 3 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
|   | 6 | 7 |   | 2 |   | 8 | 4 |   |



In de sudoku-puzzel moeten de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevuld, en wel op de volgende manier:

- op elke horizontale rij mag elk cijfer slechts één keer voorkomen,
- in elke verticale kolom mag elk cijfer slechts één keer voorkomen en
- in elk klein vierkantje mag elk cijfer ook maar één keer voorkomen.

# Hallo zwemmers en vrijwilligers,

Wat fijn dat iedereen weer mag zwemmen en wat heeft het lang geduurd voordat het weer mocht.

Hier een stukje voor de kwekexpres over Leon Kreder. Leon is nu 24 jaar en hij is afgelopen december in Zwolle gaan wonen. Hij woont daar super mooi (vinden wij tenminste) in een nieuwbouw appartement in Stadshagen aan de

Duiker 45

8043 LP

Zwolle

Omdat Leon nu veel eigen activiteiten heeft gaat hij niet meer mee trainen in Genemuident bij het Zwemuurtje. Wel gaan wij (of ik) vast nog eens langskomen om iedereen weer eens te zien. Gezellig!!! Maar in de tussen liggende tijd willen wij jullie allemaal heel veel zwemplezier toe wensen. Ik heb nog een paar foto's gemaakt van Leon in zijn eigen nieuwe huis.

Groetjes van Leon Kreder en Angèl Beljaars (moeder van Leon)



# Vissen maken

Vind je Nemo en zijn vriendje niet schattig?



## Benodigheden:

- Papieren bordjes
- Lijm
- Wiebeloog ( maar deze kun je ook tekenen)
- touwtje

## Hoe maak je het?

- Knip van een extra papieren bordje vinnen en een staart
- Plak de vinnen en de staart op het lijf van de vis.
- Versier de vis met verf of stift
- Plak een wiebeloog op de vis of teken deze erop.
- Met een touwtje aan de vis kun je deze ophangen.



## Wie er allemaal jarig zijn

|      |    |                    |      |
|------|----|--------------------|------|
| Juli | 2  | Maud Visserman     | 2009 |
|      | 6  | Jannie Korpershoek | 1961 |
|      | 6  | Marjanne Smit      | 1974 |
|      | 7  | Klaas van Oosten   | 1983 |
|      | 28 | Jessica Huisjes    | 1997 |



|          |    |                     |      |
|----------|----|---------------------|------|
| Augustus | 3  | Koos van Daltsen    | 1972 |
|          | 6  | Julia Beens         | 2004 |
|          | 6  | Shirley de Jonge    | 1998 |
|          | 11 | Gerliesse Visserman | 1980 |
|          | 14 | Marjan van de Berg  | 1978 |
|          | 25 | Sjoerd Akkerman     | 1983 |
|          | 26 | Romee Rutteman      | 1997 |

|           |    |                        |      |
|-----------|----|------------------------|------|
| September | 5  | Jari Pol               | 1997 |
|           | 13 | Henriëtte van der Kamp | 1989 |
|           | 15 | Henk van der Kamp      | 1967 |
|           | 16 | Tineke Visscher        | 1981 |
|           | 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 |
|         | 24 | Robert Buitink | 1994 |
|         | 25 | Jos Kolk       | 1958 |
|         | 29 | Henri Bakker   | 1984 |
|         | 30 | Hanneke Kramer | 1986 |

|          |    |                     |      |
|----------|----|---------------------|------|
| November | 12 | Arnoud van den Berg | 1967 |
|          | 15 | Henriëtte Corporaal | 1981 |
|          | 23 | Jo Ann van Marle    | 1975 |

|          |    |                     |      |
|----------|----|---------------------|------|
| December | 2  | Klaas Pleysier      | 1961 |
|          | 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 |
|          | 25 | Gerard Hollander    | 1965 |
|          | 30 | Germa Dijkhof       | 1964 |



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

# Zwemmende pen van Marjan van den Berg



Hallo allemaal,

Ik ben Marjan van den Berg en ik ben 43 jaar. Ik woon alweer een tijdje in de Vijferhof in Kampen.

Ik werk momenteel in IJsselmuiden bij CreaKunst. Daar is het schoonmaken en creatieve dingen doen en dat is heel leuk werk. Ik heb het daar naar mijn zin.



Tijdens corona heb ik mijn zwemvriendin Corry erg gemist. We zwemmen altijd samen. Ook de gezelligheid met iedereen heb ik erg gemist. We hebben het altijd zo leuk met elkaar. Gelukkig zijn we inmiddels weer aan het zwemmen en hebben we weer veel plezier in het zwembad.

Ik geef de zwemmende pen door aan Klaas van Oosten.

# Allstars Team vs SC Genemuiden 9

## 12-3

Na 3 jaar mochten de sterren van het Allstars team eindelijk weer voetballen tegen SC Genemuiden 9. Nog nooit wist SC Genemuiden te winnen van het Allstars team, maar hoe zou het gaan na zo'n lange pauze?! En zouden de zwemmers van Ons Zwemuurtje wel weer net zo goed kunnen voetballen als dat ze kunnen zwemmen?





De voetballers werden als echte sterren opgehaald met een limousine.

De wedstrijd werd gespeeld op het hoofdveld van de sportclub.

Er was veel publiek om het Allstars team aan te moedigen. En met succes! De wedstrijd eindigde in de dubbele cijfers met een ruime winst voor het Allstars team! Moe maar voldaan werd er nog patat gegeten in de kantine. Op naar volgend jaar.



**Gefeliciteerd met de overwinning!**



# Nationale ZWEM4DAAGSE



zwemvierdaagse

# Tennissen met een ballon



## Benodigheden:

2 papieren bordjes

Ijstokjes

Plakband en/ of lijm

Ballon

## Hoe maak je het?

- Maak van een papieren bordje en 3 ijstokjes een soort tenniseracket.
- Leg 3 ijstokjes naast elkaar en plak deze vast met plakband.
- Klem het papieren bordje er tussen.
- Lukt dit niet dan kan er ook een ijstokje op de achterzijde van het papieren bordje worden vast geplakt.
- Blaas een ballon op.

Nu kun je tennissen met de ballon!

Hoe vaak kunnen jullie de ballon overspelen naar elkaar toe?

## JAARPLANNING 2022-2023 ONS ZWEMUURTJE

|        |             |                        |                   |
|--------|-------------|------------------------|-------------------|
| 27-aug |             |                        | zomervakantie     |
| 3-sep  | zwemmen     | start zwemseizoen      |                   |
| 10-sep | zwemmen     |                        |                   |
| 17-sep |             | 40 jarig jubileumfeest |                   |
| 24-sep | zwemmen     |                        |                   |
| 1-okt  | zwemmen     |                        |                   |
| 8-okt  | zwemmen     |                        |                   |
| 15-okt |             |                        | herfstvakantie    |
| 22-okt |             |                        | herfstvakantie    |
| 29-okt | zwemmen     |                        |                   |
| 5-nov  | zwemmen     |                        |                   |
| 12-nov | zwemmen     | kwekkampioenschappen   |                   |
| 19-nov | zwemmen     |                        |                   |
| 26-nov | zwemmen     |                        |                   |
| 3-dec  | zwemmen     | sinterklaas            |                   |
| 10-dec | zwemmen     |                        |                   |
| 17-dec | zwemmen     |                        |                   |
| 24-dec |             |                        | kerstvakantie     |
| 31-dec |             |                        | kerstvakantie     |
|        | <b>2023</b> |                        |                   |
| 7-jan  |             |                        | kerstvakantie     |
| 14-jan | zwemmen     |                        |                   |
| 21-jan | zwemmen     |                        |                   |
| 28-jan | zwemmen     |                        |                   |
| 4-feb  | zwemmen     |                        |                   |
| 11-feb | zwemmen     |                        |                   |
| 18-feb | zwemmen     |                        |                   |
| 25-feb |             |                        | voorjaarsvakantie |
| 4-mrt  |             |                        | voorjaarsvakantie |
| 11-mrt | zwemmen     |                        |                   |
| 18-mrt | zwemmen     | familiedag             |                   |
| 25-mrt | zwemmen     |                        |                   |
| 1-apr  | zwemmen     |                        |                   |
| 8-apr  |             |                        | pasen             |
| 15-apr | zwemmen     |                        |                   |
| 22-apr |             |                        | meivakantie       |
| 29-apr |             |                        | meivakantie       |
| 6-mei  |             |                        | meivakantie       |
| 13-mei | zwemmen     |                        |                   |
| 20-mei |             |                        | hemelvaart        |
| 27-mei |             |                        | pinksteren        |
| 3-jun  | zwemmen     |                        |                   |
| 10-jun | zwemmen     |                        |                   |
| 17-jun | zwemmen     |                        |                   |
| 24-jun | zwemmen     |                        |                   |



|        |         |  |                      |
|--------|---------|--|----------------------|
| 1-jul  | zwemmen |  |                      |
| 8-jul  | zwemmen |  |                      |
| 15-jul | zwemmen |  |                      |
| 22-jul |         |  | <b>zomervakantie</b> |