

Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenvereniging Kanaalzone:

Voorzitter:	Rien de Regt	rienderegt@zeelandnet.nl	06-51084943
Penningmeester:	Geleijn Kaijser	gkaijser@zeelandnet.nl	06-53116199
Secretaris/			
Ledenadm.:	Anneke Langen	langenzeeland@gmail.com	06-19282719
Ombudsteam:	Kitty van Waesberghe	kittyvanw@gmail.com	0115-565027
	Jetty van Dorsselaer	emvdorssel@zeelandnet.nl	06-10745355
	Anneke Langen	langenzeeland@gmail.com	06-19282719

Onze website: seniorenverenigingkanaalzone.nl

VOORWOORD.

Op woensdag 3 juli organiseerden we onze fietstocht. Maar Pluvius was ons niet goed gezind; het water kwam deze morgen met bakken uit de lucht. Erg jammer. Natuurlijk voor de deelnemers, maar ook voor de mensen die er zoveel tijd in hebben gestoken om een mooie route uit te stippelen. Op het weer hebben we nog steeds geen invloed. We hebben er alles aan gedaan de weergoden gunstig te stemmen, maar tevergeefs. Toch hebben er nog 21 mensen de route gefietst. Dat zijn de echte diehards, we nemen ons petje af voor deze onverschrokken doorzetters. We zijn ondanks de barre weersomstandigheden nog best tevreden met dit aantal. We waren in ieder geval wel verheugd met de complimenten over het parkoers en de duidelijke uitpijling. Volgend jaar gaan we er gewoon weer voor!

Gelukkig hebben we op donderdag 5 september onze fiets- en wandelpuzzeltocht nog. In deze Nieuwsbrief leest u daar alles over. Voor deze dag hebben we mooi weer besteld. Hopelijk wordt onze wens nu wel verhoord.

Op woensdag 18 september komt Leen Muller op bezoek. Hij zal dan twee films vertonen. Ook hierover leest u meer in deze Nieuwsbrief. Voor deze middag moet u zich wel aanmelden.

Verder vermeld ik hier ook nog even onze quizmiddag. Daar is ook altijd veel belangstelling voor. Deze middag vindt plaats op woensdag 16 oktober en Bram van de Velde heeft alle vragen al voor u klaarliggen.

De bowlingliefhebbers komen op donderdag 7 november aan hun trekken. Dan laten we de ballen weer rollen in de Bourgondiër. Aan deze evenementen wordt in de volgende nieuwsbrief aandacht besteed. Ik wil u nu ook al vast verklappen dat het ons een leuk idee lijkt om eens een kerstmarkt te bezoeken. We willen dit doen op zaterdag 30 november. We kiezen voor de kerstmarkt in Lille (Rijsel). Dat is niet zo ver weg, zodat we de kosten binnen de perken kunnen houden (ongeveer € 38,00). Deze trip wordt verzorgd door IXI-Travel (Diederik). Het betreft dan alleen brengen en halen. Deze reis kan alleen doorgaan als we een bus vol krijgen. Ook hierover leest u meer in de volgende Nieuwsbrief, maar als u van plan bent om mee te gaan horen we dat graag nu al van u.

De bingo's gaan in de zomermaanden gewoon door. Iedereen is op deze gezellige middagen van harte welkom, dus neem gerust uw vrienden en familieleden mee!

Iedereen verdient een club of vereniging. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. De Rabobank investeert op allerlei manieren in het verenigingsleven met Rabo ClubSupport. Daaraan gekoppeld is de Rabo ClubSupport Stemcampagne. Natuurlijk hebben wij ons hier weer voor aangemeld. Als Rabo-lid kunt u tussen maandag 2 september en dinsdag 24 september weer stemmen op uw drie favoriete clubs/verenigingen via de Rabo App of

Internetbankieren. Hopelijk denkt u bij het uitbrengen van uw stem ook aan de SVK. Waarvoor nu alvast onze dank.

Je hoeft geen verre vliegreis te maken om een leuke vakantie te hebben. Het avontuur vind je vaak al om de hoek. Kijk maar eens naar onze fietstochten, die Bram van de Velde elk jaar weer uitzet. Die tochten brengen je naar mooie, onbekende en verborgen plekjes, dicht in de buurt. Dus spring op de fiets of trek de wandelschoenen aan en geniet van al het moois hier in de omgeving!



De kunst van genieten
zit 'm niet in rijk of duur,
niet in een merk of kuur,
maar in een moment.



Soms tastbaar, vaak klein,
dat je het gevoel geeft
even nergens anders
te willen zijn.

Rien de Regt,
voorzitter.

OPLOSSING KRUISWOORDPUZZEL:

Uilen naar Athene dragen.

INNEMEN VAN VITAMINES: ZINVOL?



Met multivitamines valt veel geld te verdienen. Er wordt gezegd dat ze goed zijn voor je gezondheid en dat je er langer door leeft. Tot nu toe gepubliceerde studies laten zien dat dergelijke gezondheidsclaims onzin zijn. Als je geen gebrek aan voedingsstoffen hebt en gezond bent, heeft het slikken van vitaminepreparaten geen zin. Bij een gebalanceerd en afwisselend voedingspatroon krijg je vrijwel alle belangrijke vitamines en mineralen in voldoende hoeveelheden binnen.

Uitzondering hierop is vitamine D. Bij voldoende zon kan de huid zelf vitamine D aanmaken en u kunt deze vitamine via voeding opnemen. Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die te weinig zon op hun huid krijgen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Aanbevolen hoeveelheid vitamine D volgens het Voedingscentrum:

Vrouwen 50 t/m 69 jaar, mannen t/m 69 jaar als zij overdag niet veel in de zon komen - 10 microgram.

Mannen en vrouwen 70 jaar en ouder – 20 microgram.

U kunt vitamine D-supplementen kopen in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek, drogist of supermarkt. Voor de werkzaamheid maakt het niet uit welke vorm u koopt en goedkopere huismerken zijn even goed als de duurdere A-merken.

Meestal staat op het etiket vitamine D3 (cholecalciferol) en soms D2 (ergocalciferol). Kies bij voorkeur een supplement met vitamine D3, de actievere vorm van vitamine D.

De hoeveelheid vitamine D in het supplement (in microgram) staat op het etiket. Microgram wordt meestal opgeschreven met de afkorting µg of mcg.

U hoeft niet meer te nemen dan de aanbevolen hoeveelheden. Dat levert geen extra gezondheidswinst. Twijfelt u over hoeveel pillen of druppels u nodig hebt? Vraag dan advies aan uw apotheker.

DAG:	DATUM:	ACTIVITEIT:
vrijdag	23 augustus	Bingo
donderdag	5 september	Fiets- en wandelpuzzeltocht
woensdag	18 september	Themamiddag (filmmiddag Leen Muller)
vrijdag	27 september	Bingo
woensdag	16 oktober	Themamiddag (quiz)
vrijdag	25 oktober	Bingo
donderdag	7 november	Bowlen bij de Bourgondiër
donderdag	14 november	Gezellige middag Grote Zaal (Bennie de Vet)
vrijdag	22 november	Bingo
zaterdag	30 november	Kerstmarkt Lille (bij voldoende aanmeldingen)
woensdag	4 december	Sinterklaasbingo
woensdag	11 december	Najaarsdiner
<i>woensdag</i>	<i>8 januari</i>	<i>Nieuwjaarsborrel</i>
<i>vrijdag</i>	<i>24 januari</i>	<i>Nieuwjaarsbingo</i>

Website: www.seniorenverenigingkanaalzone.nl.

Alle onze bingo's beginnen om 14.00 uur.

ALS U NODIG MOET.....

Stel dat u opeens nodig naar het toilet moet. Met de HogeNood-app kunt u op uw smartphone het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet vinden. De app laat zien wat de route is en ook of het toilet toegankelijk is voor rolstoelgebruikers. Heeft u geen smartphone en wilt u een getypt lijstje van toiletten in de buurt? Vraag het aan Anneke Langen 06-19282719.

De app is onderdeel van De Toilet-alliantie. Dit is een initiatief van de MaagLeverDarm Stichting die pleit voor meer openbare toiletten. Zij roept ondernemers op het toilet in hun zaak open te stellen voor voorbijgangers. Elk jaar maakt de MaagLeverDarm Stichting een ranglijst van toiletvriendelijke gemeenten.

De Toilet-alliantie heeft als doel ervoor te zorgen dat mensen die thuisblijven vanwege het gebrek aan openbare toiletten toch op pad kunnen. De Toilet-alliantie strijdt voor een inclusief en toegankelijk Nederland.

Een paar voorbeelden van (ook rolstoel) toegankelijke toiletten:

- Het City hotel, Peter van Anrooylaan 2, Terneuzen is gratis, open van 7 tot 23.00,
- In Axel is tijdens openingstijden van Aan-Z in het oude stadhuis, een gratis toilet op de begane grond.
- De verpleeghuizen van SVRZ in Zeeland zijn de gehele dag geopend en daar kunt u de hele dag terecht.
- Op Middenweg 13, Biervliet is een openbaar zelfreinigend toilet, dit is niet gratis en kost 1 euro.



SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Beste leden Seniorenvereniging Kanaalzone,

Uw bestuur nodigt u hierbij uit voor een themabijeenkomst met Leen Muller. Hij zal de volgende films vertonen:

* 'Midden-Zeeuws-Vlaanderen in oorlogstijd en tijdens de bevrijding'
en
* 'Senioren & E-bikes, niet altijd de goede combinatie'.



FILMMIDDAG

op **woensdag 18 september 2024** in De Halle te Axel.
Aanvang **13.30 uur**, de zaal is open om **13.00 uur**.

Het programma voor deze middag ziet er in grote lijnen als volgt uit:

- 13.00 uur: Zaal open.
Natuurlijk organiseren wij weer een grote verloting met mooie prijzen. De prijs van de loten: 4 loten voor één euro.
- 13.30 uur: Welkomstwoord door de voorzitter;
u wordt verwelkomd met koffie/thee en iets lekkers.
- 14.00 uur: **de film: 'MIDDEN-ZEEUWS-VLAANDEREN IN OORLOGSTIJD EN TIJDENS DE BEVRIJDING'.**
Deze film valt mooi samen met de bevrijding van Axel op 19 september 1944. Dat is alweer 80 jaar geleden, zeker een moment om even bij stil te staan. Zulke belangrijke gebeurtenissen mogen we nooit vergeten.
- 15.00 uur: PAUZE.
U krijgt een drankje met een hartig hapje aangeboden.
- 15.30 uur: **de film: 'SENIOREN EN E-BIKES, NIET ALTIJD EEN GOEDE COMBINATIE'.**
Ook dat is een actueel onderwerp. De laatste tijd is daar veel aandacht voor, omdat er veel ongelukken gebeuren met (oudere) fietsers op een e-bike.
- 16.30 uur: Trekking loterij.
- 17.15 uur: Sluiting.

Leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone hebben gratis toegang, niet-leden betalen € 7,50.

Gelieve het onderstaande aanmeldingsformulier in te leveren bij Rien de Regt, Molenstraat 27, 4571 EZ Axel.

Aanmelden via de mail kan ook: rienderegt@zeelandnet.nl.

Met vriendelijke groet,
het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.



A.u.b. strook inleveren vóór 11 september 2024.

XX

Alle namen invullen van mensen die worden aangemeld voor de bijeenkomst van 18-9-2024.

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. Naam:..... | Lidmaatschapsnummer:..... |
| 2. Naam:..... | Lidmaatschapsnummer:..... |
| 3. Naam:..... | Lidmaatschapsnummer:..... |
| 4. Naam:..... | Lidmaatschapsnummer:..... |



Met het landelijk initiatief Rabo Clubsupport (voorheen Grote Clubactie) steunt de Rabobank lokale clubinitiatieven. Als u lid bent van de Rabobank hebt u hierin een belangrijke stem.

Waar ter wereld vind je zoveel clubs, verenigingen en stichtingen als in Nederland? We behoren zelfs tot de landen met het hoogste aantal lidmaatschappen van verenigingen per hoofd van de bevolking. Verenigingen zijn het cement van de maatschappij. Ze verbinden mensen en spelen een belangrijke sociale rol.

Als coöperatie die bijdraagt aan de lokale leefomgeving, wil de Rabobank graag helpen om al die clubs sterker te maken.

Dat doet de bank met de Rabo ClubSupport.

De Rabobank maakt, zoals ieder bedrijf, winst. Maar de Rabobank is geen beursgenoteerde onderneming en kent geen aandeelhouders die de winst verdelen, maar kent leden. Er gaat dus een gedeelte van die winst terug naar de leden, naar

de regio. Elke vereniging of stichting die klant is bij de Rabobank, kan meedingen naar een financiële bijdrage hieruit. Het is aan de leden van de Rabobank te bepalen naar wie het geld gaat. Zij stemmen op hun favoriete clubs. Naar rato van de uitgebrachte stemmen wordt het beschikbare bedrag onder de deelnemende clubs verdeeld.

Vorig jaar heeft de Rabobank in heel Nederland 32.199 lokale clubs kunnen helpen met in totaal 15,5 miljoen euro. In Zeeuws-Vlaanderen stemden 5.687 leden op 451 clubs.

Rabobank Zeeuws-Vlaanderen stelt ook dit jaar weer een flink bedrag beschikbaar. Uiteraard zouden wij hiervan graag een graantje meepikken.....

Rabo ClubSupport is iets waar u als lid echt een stem in hebt. Met uw stem bepaalt u mede waar het geld van de bank aan besteed wordt.

Van **maandag 2 september tot en met dinsdag 24 september a.s.** kunnen de leden van de Rabobank hun stem uitbrengen op hun favoriete clubs. Het beschikbaar gestelde bedrag wordt over de deelnemende clubs verdeeld op basis van de behaalde stemmen.

Vorig jaar zorgde u ervoor dat we € 323,45 op onze rekening konden bijschrijven. Zullen we nu voor de vierhonderd gaan?

Wij hopen van harte, dat u, wanneer u uw stemmen uitbrengt, de Seniorenvereniging Kanaalzone niet zult vergeten. Alvast dank hiervoor!

GEMEENTE TERNEUZEN: ALTIJD WELKOM....., MAAR MAAK WEL EEN AFSPRAAK!

Kunnen we u helpen? Dan doen we dan natuurlijk graag. Iedere werkdag kunt u bij ons terecht voor allerlei zaken. Het enige wat wij van u vragen is om een afspraak te maken voordat u komt. Moet u voor bijvoorbeeld een reisdocument bij ons zijn, maak dan eerst een afspraak. Handig voor ons, maar ook voor u, want u bent meteen aan de beurt.

Op www.terneuzen.nl maakt u eenvoudig een afspraak. Geef aan waarvoor u komt en kies een dag en een tijdstip die u het beste past. Vul uw gegevens in en de afspraak is gemaakt. Lukt het niet digitaal, bel ons dan via telefoon 14 0115.

De komende periode verwachten we meer drukte aan de balie. Dit in verband met de paspoort- en identiteitsbewijzenpick, die eraan komt. Maak dus tijdig een afspraak en wacht niet tot het allerlaatste moment. Veel zaken kunt u online regelen via www.terneuzen.nl. Neem daar eerst een kijkje, want een bezoekje aan onze balie is misschien wel helemaal niet nodig. Dat bespaart u weer een ritje!

Bron: Gemeente Terneuzen.

FIETS- EN WANDELPUZZELTOCHTEN.

Op donderdag 5 september a.s. organiseren we voor de tweede maal in successie een fiets- en een wandelpuzzeltocht. Vorig jaar was, ondanks de hitte, de belangstelling hiervoor bevredigend, dus we durven het dit jaar weer aan deze tochten te organiseren. Bram van de Velde heeft weer twee mooie routes uitgezet. De vragen die beantwoord moeten worden zijn zeer gevarieerd. En misschien zitten er wel strikvragen bij. Maar u laat zich natuurlijk niet in de maling nemen.....



De fietspuzzeltocht is ca. 16 km lang en de wandelpuzzeltocht ca. 4,3 km. In tegenstelling tot de eerder dit jaar georganiseerde fietstocht wordt de route voor deze tochten niet uitgezet door middel van te volgen routebordjes. De deelnemers moeten de route zelf volgen met behulp van aanwijzingen welke men op papier meekrijgt. Tussentijds moeten er ook vragen worden beantwoord, waarvan de antwoorden te vinden zijn op de route zelf.

Het inschrijven en vertrek is zoals gewoonlijk bij 'de Halle', aan de Rooseveltlaan in Axel.

Er kan gestart worden tussen 13.30 uur en 15.00 uur.

Voor degenen die willen deelnemen is het verstandig om zelf een potlood of pen, alsmede een ondergrond, mee te nemen, om het antwoordformulier makkelijker te kunnen invullen.

Voor beide tochten zijn er 3 prijzen beschikbaar voor de deelnemers met de meest goed beantwoorde vragen. Mochten er meerdere deelnemers zijn met een gelijk aantal goede antwoorden, dan hebben we een leuke schiftingsvraag in petto.

Na afloop van de tocht ontvangt elke deelnemer een heerlijke, gratis wafel.

De deelnamekosten voor dit evenement bedragen € 3,- per deelnemer. Kinderen onder begeleiding mogen gratis deelnemen. Deelname is geheel op eigen risico en uiteraard dienen de geldende verkeersregels te worden gerespecteerd.

Er is een pechdienst aanwezig.

Het bestuur en de vrijwilligers van de Seniorenvereniging Kanaalzone hopen jullie deze dag allen te mogen begroeten op deze uitdagende activiteit.

BLOEMEN OM VAN TE SMULLEN.

Veel bloemetjes uit de tuin zijn smakelijk op je bord.

- Oost-Indische kers: zowel de blaadjes als de bloemen zijn eetbaar en onweerstaanbaar in je salade.
- Bieslook: de steeltjes en bloemetjes zijn eetbaar. Geeft een stevige smaak aan je salade of omelet.
- Viooltjes: alle wilde of zelf gezaaide viooltjes zijn een prachtige eetbare garnering met subtiële smaak.
- Komkommerkruid: met de blauwpaarse bloemetjes een schitterende garnering met lichte komkommersmaak.



Bron: Scheldestromen – zomer 2023.

WAT IS GELUK?

Als je vanmorgen wakker bent geworden en je bent niet ziek, dan ben je gelukkiger dan 1 miljoen mensen die in de komende dagen zullen sterven.

Als je nooit oorlog, eenzaamheid, honger of het lijden van gewonden hebt meegemaakt, dan ben je gelukkiger dan 500 miljoen mensen in de wereld.

Als je ergens naar toe kunt gaan zonder je bedreigd te voelen, zonder gearresteerd of gedood te worden, dan ben je gelukkiger dan 3 miljard mensen in de wereld.

Als je eten in de koelkast hebt liggen, gekleed bent, een dak boven je hoofd hebt en een bed om in te slapen, dan ben je rijker dan 75% van de bewoners van deze planeet.

Als je een bankrekening hebt en een beetje geld in je portemonnee, dan hoor je bij de 8% rijkste mensen van de wereld.



Schoon en gezond water in de sloot is belangrijk voor een goede leefomgeving. Hoe schoon? Daarvoor kijkt waterschap Scheldestromen naar ecologie en chemie. Zeg maar: de planten, beestjes en stofjes. Het waterschap kijkt welke planten en dieren er in het water leven. Denk aan algen, waterplanten, vissen, ongewervelde of grotere dieren. Ook onderzoekt men hoeveel voedingsstoffen zoals fosfaat en stikstof of giftige stoffen als zware metalen of bestrijdingsmiddelen aanwezig zijn. Er wordt al lange tijd gewerkt aan de waterkwaliteit en deze is ook al sterk verbeterd. Toch is nog niet alles op orde en voldoet het op plekken nog niet aan de eisen. Het waterschap Scheldestromen zet zich in om

deze doelen toch te halen. Maar dat kunnen ze niet alleen. Ook als inwoners kunnen we ons steentje bijdragen om de waterkwaliteit te verbeteren. Wat niet in het water komt, hoeft er ook niet uit! Wees bewust van wat je wegspoelt, ook door het riool. Was bijvoorbeeld de auto in een wasstraat en gebruik zo min mogelijk chemische middelen in de tuin. Er zijn stoffen die rioolwaterzuiveringen niet kunnen verwijderen en uiteindelijk in het oppervlaktewater komen. Het waterschap ziet bijvoorbeeld resten van medicijnen, brandvertragers en luizenmiddelen voor huisdieren in het riool. Zorg dat regenwater in de tuin kan wegzakken of gebruik een regenton. Dit voorkomt dat rioolstelsels bij zware regenbuien overbelast raken en overlopen in het oppervlaktewater.

Bron: Scheldestromen 56, lente 2024.

PROBEER DIT MAAR EENS TE LEZEN. BLIJF KIJKEN EN NA ENKELE MOMENTEN KUN JE DE TEKST LEZEN!

**D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N T0T
W3LK3 GR0T3 PR35T4T135 0N23
H3R53N5N 1N 5T44T 21JN. 1N H3T
83G1N W45 H3T 23K3R N0G M031L1JK
D323 T3K5T T3 L323N, M44R NU K4N J3
H3T W44R5CH1JNL1JK 4L W4T 5N3LL3R
L323N 20ND3R J3 3CHT 1N T3 5P4NN3N.
D4T K0MT D00R H3T 3N0RM3
L33RV3RM0G3N V4N 0N23 H3R53N5.
KN4P H3? D323 M3D3D3L1NG M4G J3
K0P13R3N 3N V3RD3R V3R5PR31D3N.**

(Als je tot het einde geraakt, staat Alzheimer nog niet voor de deur !)

1	2	3		4	5	6	7	8	9		10	11		12
13				14							15		16	
17							18			19			20	
21				22		23			24			25		
26			27			28					29		30	
		31			32					33		34		
35	36		37	38				39	40				41	
42			43					44			45			
	46	47			48		49		50					51
52					53			54		55			56	
		57			58			59	60					
	61			62			63						64	
65				66			67	68				69		
70			71				72				73			
74		75				76				77				78
79									80					

HORIZONTAAL: 1 PLAATS IN ZEELAND; 13 HALM; 14 TORNADO; 15 AANSLAG; 17 BLADZIJDE; 18 SINT; 19 BATTERIJCODE; 20 ZONNEGOD; 21 GODIN VAN DE AARDE; 22 HOOFDSTAD VAN NEDERLAND; 26 RUSSISCH HEERSER; 28 BEDEHUIS; 29 STROT; 31 NATRIUM; 32 VOLKSZANGER; 34 ONTKENNING; 35 REEDS; 37 LUIZENEI; 39 MEISJESNAAM; 41 ASPOT; 42 LAGER ONDERWIJS; 43 AANLEG; 44 AF; 46 PLAATS OP DE VELUWE; 48 OVERSTE; 50 TRUST; 52 HOOFDSTAD VAN OEKRAINE; 53 DREEF; 55 NEON; 56 RENIUM; 57 LANDCODE VAN KENIA; 58 OPSLAGPLAATS; 59 ZEEUWS VLAAMSE TRAMWEG MAATSCHAPPIJ; 61 SOEPKOM ; 64 MUZIEKNOOT; 65 LIDWOORD; 66 VERENIGDE NATIES; 67 RONKEL; 70 GIGAMETER; 71 VARKENTJE; 72 TEER; 73 MAK; 74 HOUT; 76 TOTAAL; 79 BLOEDZIEKTE; 80 METAAL

VERTICAAL: 1 VERMOGEN; 2 SCHOEN; 3 ZINTUIG; 4 ECHOPEILING; 5 VERVOERMIDDEL ; 6 EERSTKOMENDE; 7 ROOSTER; 8 DAG VAN DE WEEK; 9 MEISJESNAAM; 10 MONSTER; 11 EN OMSTREKEN; 12 WEGZETTEN ; 16 BIJWOORD; 19 JONGENSNAAM; 23 HALFPIPE; 24 GODSDIENST; 25 FRANSE DANS; 27 VERRADER; 30 VORIG; 32 GEBOORTE; 33 WAARBORG; 36 GEVAARTE; 38 EN ANDERE; 40 WADE; 45 KLUIZENAAR; 47 PLAID; 49 TANTALIUM; 51 INWENDIG ORGAAN; 52 FEEKS; 54 NIEUW ZEELAND; 60 VERKOPEN; 61 STAD AAN DE SCHELDE; 62 PUINHOOP; 63 JONGENSNAAM; 64 VERTRAGER; 65 ZOOGDIER; 68 BIER; 69 FREQUENT; 71 MUIL ; 75 PLUTONIUM; 76 LUIAARD; 77 MUZIEKNOOT; 78 NAMELIJK

NOTEER DE LETTERS VAN DE BETREFFENDE NUMMERS IN DE PUZZEL HIERONDER EN ER ONTSTAAT EEN GEZEGDE.

21	46	25	76	80	40	16	68	34	60	6	45	24			
72	55		10	30		1	14	37	61	77	26	11	50	65	31