



Grenzekeus

MAGAZINE VOOR JONGEREN DIE EERLIJK WILLEN LEVEN

**THEMA: TIJD VOOR
EEN WORK-OUT!**

HOE SPORTIEF BEN JIJ?

 **Woord
en Daad**

Jaargang 29 • NR / 02 • November 2024



BEELD

TOUWTJE SPRINGEN

#sportief

Je hebt het vast weleens gedaan: touwtjespringen! Deze drie Ethiopische meiden zijn ook lekker bezig. Maar dat je hun gezichten niet ziet, heeft een reden. Deze meiden verblijven op een afgeschermd, veilige locatie waar ze op adem kunnen komen na een hard leven als straatkind en kindslaaf.

Touwtjespringen: de ideale work-out!

Daag jezelf uit: lukt het jou om 100x achter elkaar te touwtjespringen?

In het Lighthouse krijgen ze begeleiding en therapie om hun trauma's te verwerken. Sporten helpt daarbij. En daarom draaien ze het touw nog eens extra rond. Op naar een betere toekomst.

LENS/FILTER

HOE SPORTIEF BEN JIJ?

#sportenverbindt



In India spelen ze cricket. Kenia en Ethiopië zijn de thuislanden van bekende hardlopers. Nederlanders houden het meest van fitness, fietsen en voetbal.

En jij? Voor welke sport loop jij warm? Van alle Nederlandse jongeren tussen de 12 en 17 jaar doet 76% minimaal één keer per week aan sport. Grote kans dus dat jij regelmatig je sportenue aantrekt.

Sporten doe je vaak samen, in teamverband of met je maatje. Waar je ook woont: sport verbindt. Het zorgt voor meer begrip en res-

pect voor elkaar. Dat kunnen we in deze wereld goed gebruiken!

Je krijgt van bewegen zelfs feel-good stoffes: je lichaam maakt serotonine, dopamine en endorfine aan. Daardoor voel je je vaak vrolijk en ontspannen als je hebt gesport.

Zijn er alleen maar positieve kanten aan sport? Sport kan soms ook draaien om altijd de beste willen zijn. Of om wie het meest afgetrainde lichaam heeft. Welke plek heeft sport in jouw leven? En passen geloof en topsport bij elkaar? Wat vind jij? Goede punten om eens met je vrienden of vriendinnen te bespreken!

Denksport

Voor degenen die niet zo van sporten houden: hier een raadsel uit de categorie denksport. Je hebt door dit raadsel op te lossen dus ook gesport. Score!

Een hockeyteam bestaat uit elf meiden. Hun gemiddelde leeftijd is 22 jaar. Eén speelster gaat uit het team. Daarna is het gemiddelde van de speelsters 21 jaar. Wat is de leeftijd van de speelster die uit het team is gegaan?

Heb jij het goed?
Zie pagina 31 voor
de oplossing!



Valt op de fiets naar school gaan ook onder sport?

Zeker! Fietsen is een heel gezonde sport! Ligt er natuurlijk wel aan hoe ver je moet fietsen én hoe hard je gaat. Dus volgende keer als je naar school gaat: ff stevig doortrappen. 😊



VOLGTIPS VOOR JOU!

*Geen zin maar toch
gaan: sporten!*

Geen smoesjes meer!

Je kan vast wel een goede smoes verzinnen om niet te sporten: 'ik ben te druk', 'sporten is niks voor mij' of 'ik weet geen leuke sport.' De Sportwijzer tackelt die laatste smoes. Vul een vragenlijst in over jouw sportwensen en word wijzer in welke sport bij jou past. Dat is pas wijs!



In actie voor christelijk onderwijs

Door weer en wind trotseerden vier sportieve meiden de kou en regen voor goed, christelijk onderwijs voor kinderen in armoede. Afgelopen zomervakantie fietsten ze maar liefst driehonderd kilometer in zes dagen tijd. De eindstand van hun actie? € 3.700! Over sportieve prestaties gesproken...

#tipvanmijvoorjou

Als je dan ein-de-lijk besluit te gaan sporten, wil je er wel fancy uitzien. Daar heeft Odlo een oplossing voor: duurzame sportkleding. Hippe T-shirts en mooie broeken die op een eerlijke manier zijn geproduceerd. Da's nog eens lekker sporten.

[odlo.com](https://www.odlo.com)



EEN ENERGIEBOOST VOOR HET SPORTEN

*Energieriep met
banaan en amandel*

Je herkent ze wel: de gele bananen met de blauwe stickers. De Chiquita-banaan. Bananen zitten vol vezels en geven een energieboost die jij vast kan gebruiken tijdens het sporten. Nog een pluspunt: de Chiquita-bananen worden op een duurzame manier geproduceerd. Goed voor je gezondheid en het milieu.

Zo maak je het

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Pureer de Chiquita-bananen en meng met de gepureerde dadels. Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar.
- 3 Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg het mengsel erop en bedek de bakplaat met aan ander vel papier. Maak het mengsel met een deegroller gelijkmatig plat tot de gewenste dikte.
- 4 Bak 20 minuten en laat afkoelen. Je hoeft ze alleen nog maar in plakjes te snijden en daarna ben je klaar om te genieten.

Dit heb je nodig voor 14 repen:

- 2 Chiquita-bananen
- 150 gram havermout
- 10 gram kokosolie (gesmolten)
- 25 gram gemalen lijnzaad
- 50 gram gepureerde dadels
- 20 gram gesneden amandelen
- 1 theelepel Kaneel



#ditvindjeleuk



GEDEELD

SPORTEN VOOR HET GOEDE DOEL

Sport for Others

Hoi! Wij zijn Anne-Sophie Pluimers en Christianne Ooms (beiden 15 jaar). We deden op 27 september mee met Sport for Others, het sportevenement van Woord en Daad. Het event was dit jaar in de Ardennen. Het was de eerste keer dat we meededen. Als uitdaging kozen we voor de 23 kilometer trailrun (hardlopen over onverharde paden) en met deze foto's laten wij zien hoe leuk het was!

GEDEELD

THEMA: TIJD VOOR EEN WORK-OUT!

Even een teamfoto: ons team bestaat uit ons, Christianne's oom en haar broer. Wij gaan allemaal 23 kilometer trailrunnen.



Van tevoren hebben we ons goed voorbereid. We gingen bijna iedere dag sporten en we deden ook ons best om zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel.

Het is zover! We zijn in de Ardennen. Vrijdagmiddag halen wij ons deelnemerstasje af met ons T-shirt, onze route, een bidon enzovoort. Daarna eten we samen en is er een opening. Er wordt ook meer verteld over het doel: we sporten tegen kindslavernij.

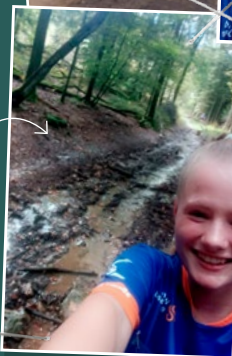
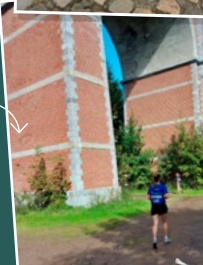


We gaan starten! Een beetje zenuwachtig zijn we wel. We gaan na de start eerst een stukje met de bus naar de Abdij van Stavelot. De ouders van Anne-Sophie komen ons uitzwaaien en dan begint de uitdaging echt!

Na zo'n 3 tot 4 kilometer komen wij erachter dat we de verkeerde kant op zijn gegaan met de groep. We moeten weer terug naar de Abdij en daar de goede route oppikken. Balen!

Door alle regen zijn de paden op stukken erg nat en modderig. Een extra uitdaging!

Iedereen loopt zijn eigen tempo. Wij lopen een groot deel van de tijd alleen, maar vanaf de laatste post tot de finish, de laatste kilometers, komen wij wat meer deelnemers tegen, wandelaars en nog een stel trailrunners.



'Wel zo fijn om samen die laatste zware kilometers te lopen!'

De finish! Het was echt zwaar, maar ook heel tof. We zijn heel trots op onszelf, we hebben het gehaald! 's Avonds is er een aftermovie en wordt het bedrag bekend gemaakt: met elkaar haalden we ruim € 345.000 op. Wow!

Op zondag hebben wij een gezamenlijke kerkdienst, lunch en sing-in. Een gezellige dag als afsluiting van een prachtig event. Wij zijn nog volop aan het nagenieten van dit geweldige weekend en wij hopen jullie volgend jaar ook te zien!

Bekijk de aftermovie van dit toffe event

Volgend jaar wordt het event gehouden op D.V. zaterdag 27 september 2025. Ben jij er dan ook bij? Je kunt deelnemen als wandelaar, trailrunner, mountainbiker of fietser.





BEELD

GUATEMALA

*Beschermde, maar
ook beperkt*



Het is pauze op de Verbena School in Guatemala-stad. Kinderen spelen en voetballen, jongeren hangen in groepjes bij elkaar. De sfeer is ontspannen. Hier binnen de schoolmuren is het veilig.

Daarbuiten niet bepaald. Daar maken bendes de dienst uit. Er is heel veel geweld. Hier op het schoolterrein wordt daar niet aan gedacht. Tenminste, meestal niet. Als een voetbal per ongeluk over een schoolmuur heen vliegt, word je er even mee geconfronteerd. Vanwege de veiligheid mag je het terrein onder schooltijd absoluut niet af. Dus die voetbal, die zie je waarschijnlijk niet meer terug...



BEELD

THEMA: TIJD VOOR EEN WORK-OUT!





WERELDINTERVIEW

Drie jongeren over hun sport



Sporten, dat gebeurt overal. Maar weet jij ook welke sport jongeren wereldwijd beoefenen? Wij gingen in gesprek met twee jongeren in de Filipijnen en iemand uit Nederland. Wat is hun favoriete sport? Hoe gaat dat eraan toe en waarom sporten ze? Je leest het hier.

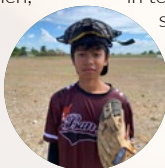
Filipijnen

Kun je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Joshua Vital, 15 jaar oud en ik woon in de Filipijnen. Ik speel honkbal en tafeltennis. Honkbal is mijn favoriet, omdat je met veel spelers samenwerkt. Het is echt teamwork, we helpen elkaar om de wedstrijd als groep te winnen. En het is leuker om te spelen, vooral als je scoort.

Hoe speel je honkbal?

Je speelt met twee teams van elk negen spelers. De teams



wisselen gedurende de wedstrijd van in totaal negen innings tussen slagman (aanval) en veldspeler (verdediging).

Het aanvallende team is aan slag en probeert de bal met een knuppel zo goed mogelijk het veld in te slaan om zo punten te scoren. Het verdedigende team heeft als doel de bal te vangen en zo snel mogelijk terug te spelen om een punt juist te voorkomen.

Speel je deze sport op school of in je vrije tijd?

Ja, vooral op school. Vorig schooljaar hadden we met ons team niet het geluk om de regionale competitie te bereiken. Maar het was een goede ervaring. In onze vrije tijd oefenen we, ook als we moe zijn, omdat we willen winnen als we weer moeten strijden.

Wat voor uitrusting heb je nodig om te spelen en hoe kom je eraan?

Onder andere speciale ballen om te gooien, knuppels om de bal te slaan, helmen en andere bescherming, en (slag)handschoenen. Onze coach koopt die spullen met zijn eigen geld.

Kun je goed omgaan met je verlies?

Ja, ook al doet het pijn om te verliezen, maar je moet het accepteren en sportief zijn.

Waarom sport je? Wat levert het je op?

Ik speel honkbal om mijn talent te laten zien en om mijn prestatie te verbeteren. Het levert ook een extra schoolcijfer op.

Kun je sport combineren met je geloof? Hoe doe je dat?

Ja, want als je niet op God vertrouwt maar op je eigen kracht en wijsheid, zal het je niet lukken. Ik vertrouw op Hem in alles wat ik doe en wil God alleen de eer geven.



‘Ik wil God
alleen de
eer geven’

Nederland

Nederland

Kun je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Irene de Gelder, 14 jaar oud en ik zit op het Driestar College in Gouda. Mijn grote passie is volleybal.



Volleybal, hoe werkt dat?

Bij volleybal is het doel om vier sets te winnen. Elke set gaat tot de 25 punten, maar je moet wel met minimaal twee punten

verschil winnen. Dit maakt het spel spannend en uitdagend!

Sport je op school of na school?

Ik sport zowel op school als na schooltijd. Ik train twee avonden per week en op zaterdag speel ik een wedstrijd.

Wat vind je het leukste aan volleybal?

Het teamgevoel. We hebben een hechte band als team en dat maakt het nog leuker!

Wat voor spullen heb je nodig voor deze sport?

Sportkleding, schoenen, kniebeschermers en een waterfles. Ik heb deze spullen zelf gekocht.

Kun je goed tegen je verlies?

Ik moet toegeven dat ik niet zo goed tegen mijn verlies kan. Maar dat motiveert me alleen maar om beter mijn best te doen.

Waarom sport je?

Ik sport omdat ik het leuk vind,

ik verder wil komen in de sport en om een betere conditie te krijgen.

Wat is het grappigste dat je hebt meegemaakt tijdens het sporten?

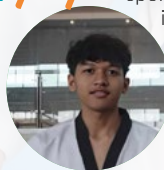
Ik dook een keer naar een bal en gaf die iets te veel kracht mee. De bal knalde zo tegen de tribune aan waar team Heren 1 zat! Dat zorgde voor veel gelach in de zaal.

Kun je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Sean Uriel, 15 jaar oud en ik woon in de Filipijnen. Mijn favoriete sport is taekwondo. Het is een zelfverdedigings-

Filipijnen

sport, waarbij je wordt ingedeeld op gewicht. Je tegenstander kan dus langer of kleiner zijn dan jij. De categorie 51 tot 55 kilo is bijvoorbeeld welterweight.



Wat vind je zo leuk aan taekwondo?

Ik heb veel plezier in taekwondo, omdat ik discipline, sportiviteit en respect leer en oefen. Ook leer ik coole strategieën om van mijn tegenstanders te winnen.

Met wie sport je?

Ik doe dit samen met mijn grote broer en mijn schoolkameraden.

Hoe kom je aan je uitrusting?

We hebben een paar spullen gekocht, met ons eigen spaargeld.

Tijdens wedstrijden lenen we elkaars persoonlijke uitrusting.

Kun je goed omgaan met je verlies?

Na een verlies oefenen we weer en verbeteren we ons om toekomstige wedstrijden te winnen. Ik moet discipline en respect tonen, wat de belangrijkste waarden zijn in sport.

Waarom sport je? Wat levert het je op?

Ik sport om lichamelijk actief en

gezond te zijn en om kameraadschap op te bouwen met vrienden, klasgenoten en mijn broer.

Kun je sport combineren met je geloof? Hoe doe je dat?

We combineren sport en geloof door de Bijbel te lezen, in God te geloven en tot God te bidden voor trainingen en wedstrijden om ons te leiden en te beschermen voor ongelukken.

BEWEGEN IS GEZOND: 5 GEZONDHEIDSVORDELEN OP EEN RIJ

1. Sporten versterkt je immuunsysteem, waardoor je minder vatbaar bent voor ziektes, zoals verkoudheid.
2. Sporten helpt bij een beter slaapritme: sporten zorgt voor een diepere en betere slaap, waardoor je de volgende dag meer energie hebt.
3. Dankzij sporten krijg je meer zelfvertrouwen: door je (sport)doelen te bereiken, voel je je sterker en zelfverzekerder.
4. Sporten vermindert het risico op chronische ziektes, zoals diabetes type 2, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.
5. Sporten verbetert je mentale gezondheid: door lichaamsbeweging maakt je lichaam endorfine, het 'gelukshormoon', aan. Hierdoor ervaar je minder angst en stres.



Een beetje raar

DE GEKSTE SPORT TER WERELD: CHEESE ROLLING

In Engeland hebben ze een bizarre traditie: het naar beneden rollen van een grote, ronde kaas over een extreem steile heuvel. De deelnemers rennen achter de kaas aan. Wie als eerst de finish haalt, wint. Meedoen aan deze traditie vraagt lef, want de deelnemers raken vaak gewond.



ONVERSLAANBAAR

Wil je een iconisch wereldrecord op je naam hebben staan? Doe dan mee aan verspringen en verbreek het wereldrecord van **8,95 meter!** Na 1991 is dit record nooit meer verbroken en het behoort daarom tot de moeilijkst te breken atletiekrecords ooit.

76% van de 12- tot 17-jarige jongeren doet aan sport.



Ouders besteden gemiddeld **€450** per jaar per kind aan sport.

HOE SPORTIEF ZIJN DE KAASKOPPEN?

Voetbal is met **1,2 MILJOEN** leden de populairste sport in Nederland.

9,4 MILJOEN mensen die ouder zijn dan 4 jaar doen aan sport.

TIL JE VRIENDIN ÉN WIN

Is je vriendin zwaarder dan 49 kilogram? Doe dan mee aan **Eukonkanto**. Het is een Finse sport waarbij een man een vrouw ondersteboven op zijn rug draagt en een hindernisbaan van 250 meter aflegt. De winst? Het gewicht van de vrouw in bier.



*De cijfers zijn berekend over 2023.



ZOALS MIJN KRACHT TOEN WAS, ZO IS MIJN KRACHT NU.

Jozua 14: 11b



Je kent vast wel de geschiedenis van Jozua en Kaleb, de twee verspieters die ondanks de reuzen in het land Kanaän op God bleven vertrouwen. Maar wist je ook dat er in de Bijbel staat dat Kaleb, toen hij 85 was, nog net zo sterk was als toen hij jong was? (Jozua 14:10-11)

Waar haalde hij de kracht vandaan? Het antwoord is simpel, hij vertrouwde op God en volharde hierin. Als je gaat sporten heb je ook kracht nodig, waar haal je die vandaan? Misschien uit je boterham met pindakaas, bord spaghetti of energiereep. Maar deze kracht is niet blijvend, na het sporten heb je weer nieuwe energie nodig. De kracht die

God je geeft door het geloof in Jezus is dit wel. Betrek God bij alles wat je doet en vertrouw je leven aan Hem toe. Bid ook om kracht om te volharden in het geloof en vertrouwen op God en op de Heere Jezus Christus. Want volharding is ook erg belangrijk. Als je midden in een wedstrijd zit, kan je niet zomaar stoppen toch? Dan heb je geen prijs. Nee, je moet volhouden en zo is het ook in het geloof, Paulus vergelijkt het geloofsleven met een wedloop, een wedstrijd dus. Volhard in het geloof, houd vol en bid God om kracht, die wil Hij je ook geven. In de Bijbel staat: 'Wie volharden zal tot het einde, die zal zalig worden.' (Mattheüs 24:13)



TEKST
LIZA KUIPER

is 14 jaar en zit in de
3^e van het vwo op de
Marix in Dordrecht.



GEDEELD

HÓNDERD KILOMETER HARDLOPEN?

*Leendert is er
kampioen in*

Leendert van der Lugt (36) werkt bij Woord en Daad en is ultraloper: hij rent extreme afstanden. Momenteel is hij in India voor het wereldkampioenschap 100 kilometer hardlopen.

Wat doe je om zo fit te zijn?

'Wekelijks ren ik 120 tot 160 kilometer. Daarnaast racefiets ik veel. Ik werk fulltime, dus sporten moet 's ochtends vroeg, 's avonds en in het weekend. Veel ultralopers hebben strakke trainingsschema's en diëten. Ik doe liever alles op gevoel. Ik loop wanneer ik wil.'

Je staat erom bekend zondags niet te sporten. Vertel!

'Vroeger vond ik het lastig om te zeggen dat ik vanwege mijn geloof dan rustdag houd. Als er een wedstrijd was op zondag, zei ik dat ik niet kon. Dat veran-

derde toen ik een tijd in Canada woonde. In het Engels voelde ik me wel comfortabel te vertellen dat ik christen ben. Sindsdien probeer ik in elk interview iets over God te delen. Ook schrijf ik tijdens wedstrijden soms een Bijbeltekst op mijn startnummer of teken ik een kruis op mijn pols. Elk jaar doe ik mee aan minstens één sponsor-tocht voor een goed doel.'

Vind je het moeilijk christen én topsporter te zijn? Veel wedstrijden zijn op zondag.

'Ik kom uit de buurt van Rotterdam, waar de bekendste



marathon van Nederland wordt gehouden – op zondag. Vroeger droomde ik ervan die te lopen. Nu besef ik: als ik was gegaan

‘Ik win graag, maar of ik nu eerste of laatste word: ik weet dat het voor God niets verandert.’

voor die marathons, had ik niet snel het ultrarennen ontdekt (waarvan wedstrijden vaker op zaterdag zijn). Dan zat ik in de subtop, terwijl ik nu bij de besten van Nederland hoor. Er zijn oprecht gelovige sporters die er wel voor kiezen op zondag te sporten. Maar mij geeft dit rust. Anders zou ik altijd maar doorgaan.’

Wat vind jij mooi aan een sport die je zó op de proef stelt?

‘Pijn is fijn, zeggen ze weleens. Daarmee bedoelen ze: het is fijn om te merken dat je de knop kan omzetten bij pijn, en toch door

kunt gaan. Dat maakt je mentaal sterker, geeft voldoening en zelfvertrouwen.

Al heb ik natuurlijk ook twijfels: ben ik fit genoeg, is de concurrent niet sterker? Voor het Nederlands kampioenschap had ik een week buikpijn van de spanning. Geloven relativeert. Ik win graag, maar of ik nu eerste of laatste word: ik weet dat het voor God niets verandert.

Welke tip heb je voor jongeren die sportmotivatie kunnen gebruiken?

‘Stel jezelf een doel. Schrijf je

bijvoorbeeld in voor Sport for Others, een evenement van Woord en Daad. Je laat je dan sponsoren om te wielrennen, hardlopen, mountainbiken of wandelen. Dat is een stok achter de deur: je doet het niet alleen om fitter te worden, maar ook om de wereld een beetje mooier te maken.

Tweede tip: zoek een maatje. Als je met een vriend, kerkgenoot of familielid hebt afgesproken, sla je minder snel een training over – zelfs als het regent.’

En hoe zorg je ervoor dat sport geen afgod wordt, dat God op één blijft staan?

‘Ik doe dat in elk geval door elke zondag naar de kerk te gaan. En door God, ook in het openbaar, te danken en bedanken voor sportieve prestaties. Mijn gelovige vrienden vraag ik of ze me waarschuwen als ik doorsla met trainen. Thuis luister ik veel christelijke muziek. Er zijn verrassend veel nummers waarin het gaat over geloven én lopen. Die deel ik op sociale media, zodat ook niet-gelovige sportfans ze tegenkomen.

Negatieve reacties krijg ik eigenlijk nooit. Dat is het bijzondere: de meeste mensen hebben er respect voor als je leeft als christen en daar dingen voor opzij zet. Soms steunen niet-kerkelijke mensen me zelfs als ik een sprintsprint doe voor een christelijk doel! Het is gewoon tof niet alleen met jezelf bezig te zijn.’



Leendert werd dit jaar Nederlands kampioen op de 100 km hardlopen. Hij deed er 6 uur, 39 minuten en 24 seconden over.

Luistertip van Leendert:
Only Jesus – Casting Crowns

KOM OOK NAAR DE WERELDDAG TEENS

'Ik ben Isabella (15)! Vorig jaar ben ik naar de Woord en Daad Werelddag geweest en het was een geweldige ervaring. Ik vond het super leerzaam en leuk om andere mensen uit verschillende landen te ontmoeten. En ook heel gezellig dat er zoveel jongeren waren. Kom jij dit jaar ook?'



Werelddag Woord en Daad
18 januari | De Basiliek, Veenendaal
Kijk op www.woordendaad.nl/werelddag

Colofon

Woord en Daad werkt vanuit Bijbels perspectief aan duurzame verandering voor mensen in armoede. Zo creëren we samen hoop en nieuwe kansen. Grenzeloos is het jongerenblad van Woord en Daad.

www.woordendaad.nl
info@woordendaad.nl

Deze post niet (langer) ontvangen? Contact ons via info@woordendaad.nl of 0183-611800.

Redactie van dit nummer

Isabella van der Ham, Liza Kuiper, Eymeke Verhoeven, Gerwin van Muijlwijk, Caroline Holleman en Willemien van Wijnen

Foto's

Martha Tadesse, Micha Ploeger fotografie (pag. 27), Woord en Daad

Concept en Realisatie

BladenMakers, Ermelo

Oplage
12.500



Voortaan altijd de Grenzeloos in je brievenbus?

Meld je aan via www.woordendaad.nl/grenzeloos

Oplossing denksport pagina 5

Het antwoord is 32 jaar. Het totaal van het team was eerst 11×22 jaar = 242 jaar. Als nu het gemiddelde 21 jaar is, dan heb je met 10 spelers (10×21) een som van 210 jaar. Het verschil tussen beide: $X = 242 - 210$, $X = 32$ jaar.



Retouradres: Postbus 560, 4200 AN Gorinchem

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



*Afblijven! Dit is mijn
Grenzeloos!*

*Wat vind je
van dit blad?*



**SCAN DE CODE EN LAAT HET ME
WETEN! JE MAAKT KANS OP EEN
TONY CHOLONELY-PAKKET**