



-in



### Keezen maar!

Ik ben verslaafd aan het gewone spel Keezen, daarbij spelen mijn vrouw en ik ook enkele varianten op dit spel zoals Keezen the Battle, Tokken en Fielands knikkeren.

Fred van Riemsdijk

we via telegraaf.nl  
g van lezers.  
(klassieke) bordspel-  
ni thuis?

## Spelletjes zijn in

op mijn plaats  
op over bordspel-  
week, want blijk-  
n Monopoly niet

van Hest. Het  
delijk of dit te  
gedateerdheid of  
n respectievelijk-  
lag... Spelletjes  
nogen ontbreken  
(barend actueel),  
ties, Codena-  
terium en Spy-

er geloof ik,  
n de sugges-

in de mooiste parken van ons land?  
graaf.nl

### Heerlijke afdeling

Mijn man en ik spelen bijna dagelijks Kolonisten van Catan: het basisspel, met zeevaarders, met steden, ridders en meer. Ook spelen we dit bordspel gewoonlijk elke vier weken met vrienden, helaas kan dat nu even niet. Ik werk in de zorg, het is een heerlijke afdeling.

Maureen de Vos

### Online dammen

Mijn geliefde bordspel is reeds sinds jaren het bekende spelletje dammen. Ik beleef hier enorm veel plezier aan en kan het bovendien opnemen tegen goede dammers op de website playok.com. Ik kan het iedereen aanraden. Wie geïnteresseerd is moet maar eens contact opnemen met de Koninklijke Nederlandse Dambond in Veerendaal.

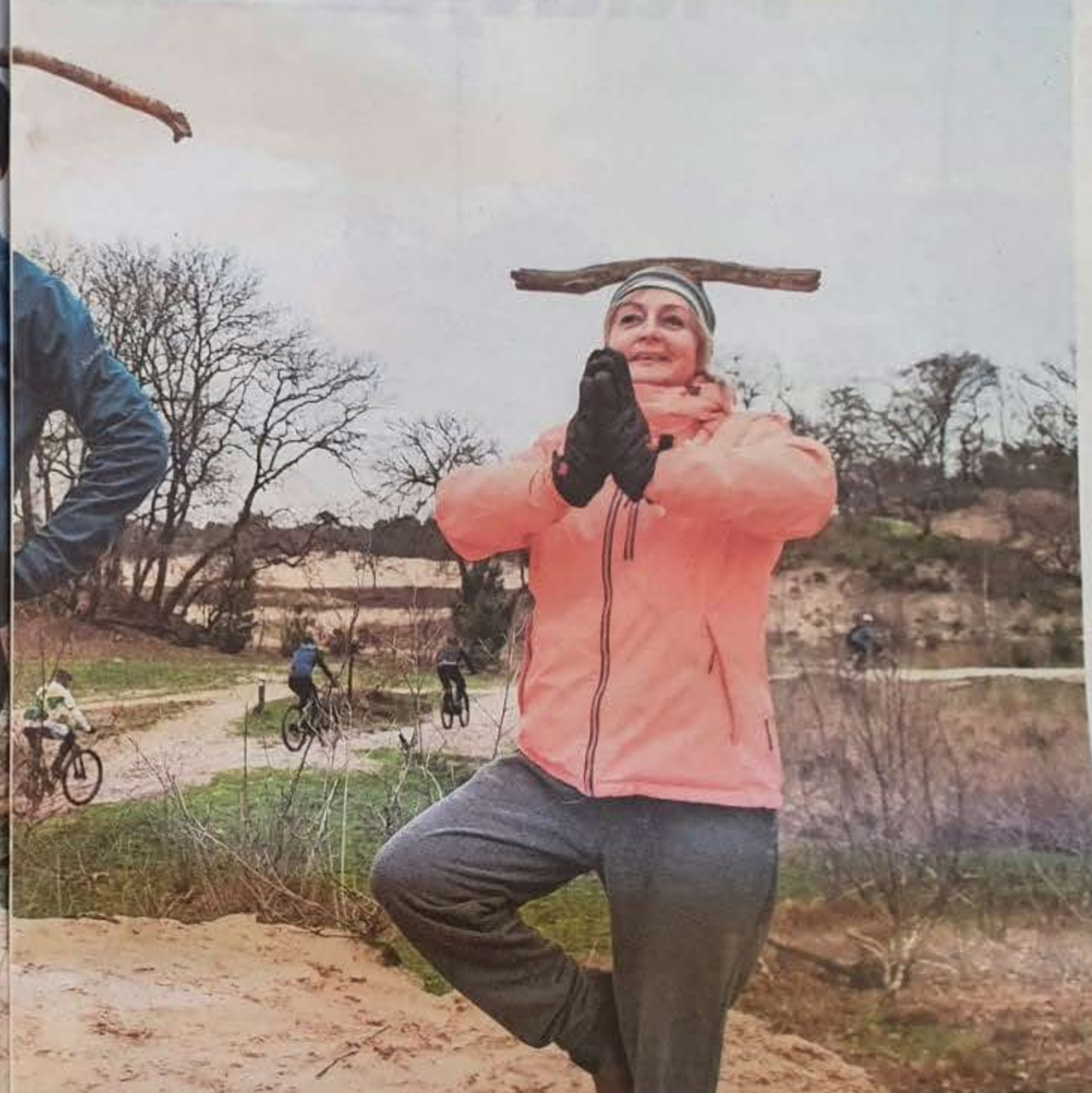
J. Sonlus

n cijfers

Wat gaan we doen dit weekeinde?



VRIJ brengt het in beeld.



## Eén met de natuur

Vier jaar geleden werkte Twan Helmons (42) in de IT. Goede baan, fijne collega's en zijn baas was tevreden over hem. Geen vuiltje aan de lucht, zou je denken, maar toch kriebelde het bij Twan. Ging hij dit nou de rest van zijn leven doen? Hij voelde dat hij meer in zijn mars had en wilde zijn talenten benutten. Hij had oolt sociaal pedagogische hulpverlening gestudeerd en dat kwam

goed van pas om een switch te maken. Twan vond rust én antwoorden in het geven van weerbaarheidstrainingen. Nu werkt hij definitief in de zorg en zijn vrije tijd, zoals deze zaterdag, besteedt hij graag aan naturefulness in de buurt van zijn woonplaats Berkel-Enschot. Een zelfbedacht concept dat buitenspe- len en mindfulness bij elkaar brengt. Want hoe heerlijk is het om als reuze serieuze grote mensen eens lekker

ouderwets buiten te spelen: balanceren met takken, over boomstronken springen, aan bomen hangen. Maar ook meditatie, bosbaden en eenvoudige tai chi-oefeningen doen. Niet alleen zijn in de natuur, maar deze ook ervaren. Met een groepje, want dat geeft verbinding, plezier en creativiteit. En vooral ontspanning. Of, zoals Twan het omschrijft: met een vol hoofd beginnen en dan lekker loslaten.

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet

Foto: Jeroen van der Vliet