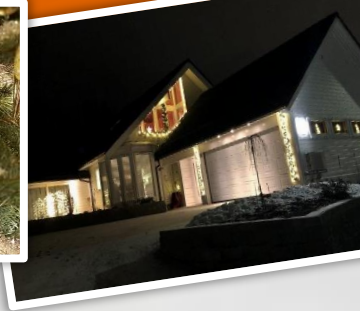


*Maandelijkse nieuwsbrief vanaf Flatåstoppen*



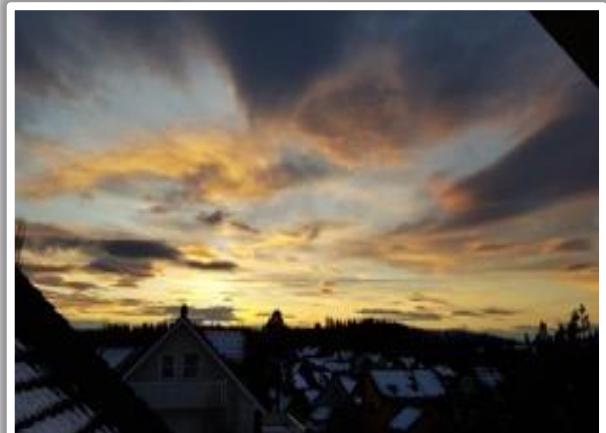
Lieve familie en vrienden,

Eindelijk december in dit bizarre jaar. Op het werk werden de laatste dingen afgerond, thuis werd de kerstboom gezet en kerstversiering opgehangen. En op de valreep viel er sneeuw op kerstavond zodat we een witte kerst kregen 😊

Hoewel we jaarlijks de kerstdagen doorbrengen in Nederland was dat dit jaar niet mogelijk vanwege COVID. Daarmee werd het een erg rustige kerstvakantie waarin we veel samen deden met onze vrienden Ingrid en Menno.

Onze kerstbrief gemist? Dan bij deze alsnog de allerbeste wensen voor 2021. Hopelijk gaan de dingen snel weer richting normaal!

Liefs uit Noorwegen, Albert & Beatrix.





## Werk

Vlak voor de vakantie gaf Bea een webinar over actief ouder worden voor de Universiteit van Singapore. Dat was verrassend leuk om te doen, en meer dan 1000 mensen volgden haar praatje. Geïnteresseerd? Link: [Bea's webinar](#).

NTNU

# BE(COME) ACTIVE, STAY HEALTHY

## A PATHWAY TO LASTING CHANGE

Beatrix Vereijken, Professor  
Department of Neuromedicine and Movement Science  
Faculty of Medicine and Health Sciences  
Norwegian University of Science and Technology



Prof Beatrix Vereijken

Healthy Longevity



Healthy Longevity



Yong Loo Lin  
School of Medicine

Have a merry  
**Mobilise-D**  
Christmas

Voor haar IMI-project Mobilise-D had Bea iets leuks bedacht om iedereen een goede kerst te wensen: een muziekvideo, gezongen door Bea met friends, met mooie winterse plaatjes uit Noorwegen. Luisteren? Link: [Kerstvideo](#).

A little  
seasonal  
greeting



Albert had het deze maand druk met de afronding van het budget voor de gemeente Stjørdal. Een hele klus vanwege een forse bezuinigingseis van het gemeentebestuur. In de gemeentebestuurvergadering van 18 december was dit dan ook het belangrijkste onderwerp.



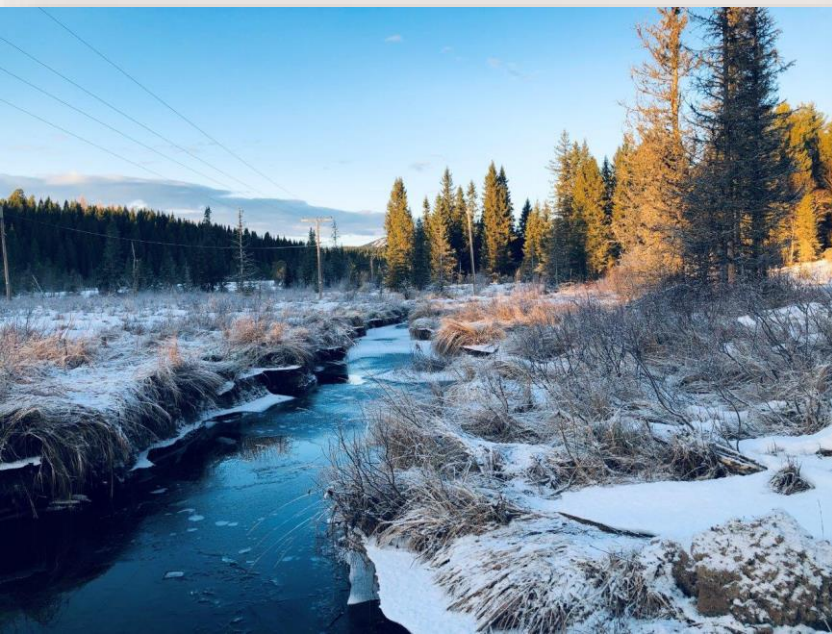
December is in Noorwegen normaal gesproken de maand van de kerstdiners en -lunches. Dat moest dit jaar vanwege Covid-19 allemaal wat eenvoudiger, en met goede afstand tot de andere deelnemers.





## Buiten spelen

Begin december was alles nog groen, en hebben we een aantal mooie wandelingen gemaakt in het berggebied vlak achter ons huis. Wat later begon het te vriezen, wat ook leuke plaatjes oplevert ☺



Wonder boven wonder viel er vlak voor de kerstdagen sneeuw en hadden we opeens een witte kerst ☺ Uiteraard trokken we er gelijk op uit op onze langlaufski's. Ingrid en Menno gingen ook een paar keer mee.





## Kerstsfeer

Vanwege de sombere COVID-tijd heeft de Noorse regering opgeroepen om het buiten zo licht en vrolijk mogelijk te maken. Nou, dat lieten wij ons natuurlijk geen twee keer zeggen 😊



*Zelfs een kerstboom dit jaar*



*Ook binnen komt er kerstsfeer*

*Het kerstdiner komt zelf aanwandelen 😊*





## Vogeltjes kijken

We zijn erg ijverig met vogeltjes voeren, en het is dan ook een eindeloos op- en aanvliegen van dat kleine grut. Erg leuk 😊



*Heel bijzonder: een notenkraker*



*Hebben we ook niet elk jaar: een topmees koppeltje*



*Niet iedereen durft ons nieuwe Eva Solo huisje in, deze pimpelmees wel 😊*

*Samen met een glanskopje*



*Een nieuwe favoriet: de behendige boomklever*





## Kerst

Op de valreep kregen we een witte kerst. Terwijl de wereld langzaam steeds witter werd, vierden we kerstavond bij Ingrid en Menno – met overnachting. Erg gezellig ☺



Tweede kerstdag vierden we met hetzelfde eminente gezelschap bij ons – wederom met overnachting. En wederom erg gezellig ☺

*Cadeautjes horen erbij*



*Samen kokkerellen*



*Samen een kersthuisje knutselen*





## Oud-op-nieuw

We hielden ons aan de nationale voorschriften – binnen je eigen bubbeltje blijven – dus oud-op-nieuw vierden we samen met Ingrid en Menno. Bij hen thuis omdat je daar het vuurwerk zo mooi kan zien – wat dus niet doorging 😊



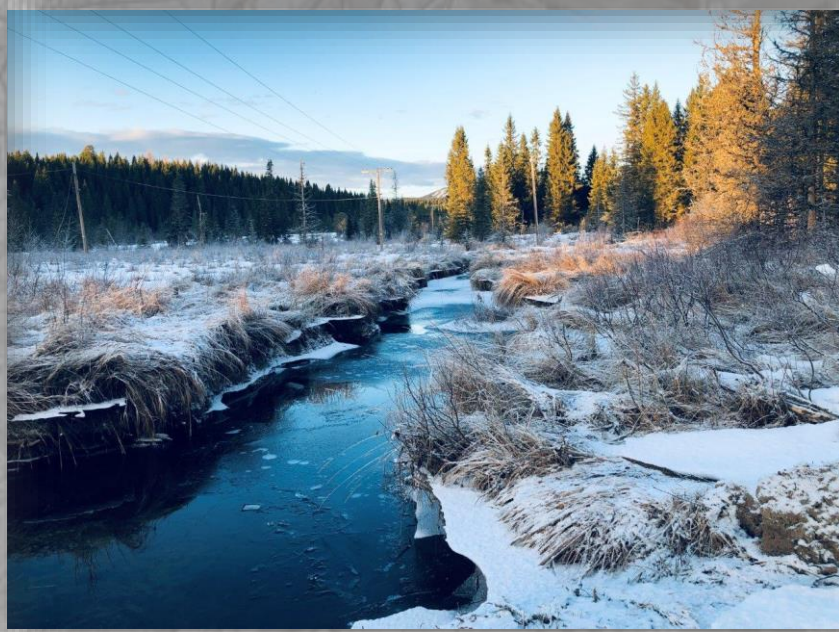
Eerst hebben de heren bij ons in de garage appelbeignets en oliebollen gebakken. Daarna naar de stad waar we afscheid namen van 2020 met echte boerenkoolstampot met worst en prosecco sorbet. En daarna het nieuwe jaar ingeluid met champagne. Dat het maar een mooi jaar mag worden!





En verder...

... levert het winterse weer zoals altijd weer prachtige plaatjes op...



... houd je bij zelf ijs maken veel eiwitten over. Daar kun je dan weer bokkenpootjes mee bakken

... is nu ook in Trondheim het dragen van een mondkapje in openbare ruimtes verplicht ...



... heeft Bea's koor ondanks alle beperkingen toch een kerstconcert kunnen geven...