

Het jaar 2011

Dit jaar is weer omgevlogen, in januari schreven we een keer op het weblog dat we zo weinig thuis zijn, dat we aan een bed en een computer genoeg zouden hebben. Dat gevoel hebben we regelmatig gehad. We werken allebei onregelmatig en hebben ook nog bezigheden buiten het werk om, dus elkaar zien is soms ook een agendatruc!

Gelukkig hebben we maar 1 auto, dus om de auto van chauffeur te laten wisselen, komen we af en toe thuis en zien we elkaar nog. Soms gaan we ook samen weg in de auto, dan kunnen we onderweg nog even praten.



In november kwam er trouwens een nieuwe auto in ons bezit. De Renault Scenic uit 2001 werd ingeruild tegen een nieuwe Ford C-max. Ongeveer hetzelfde model, iets donkere kleur en veel meer vermogen onder de motorkap. Een heerlijke auto, hopelijk gaat hij ons lang plezier geven. Auto's kosten veel geld in Noorwegen, de auto die we nu gekocht hebben is 8000 euro goedkoper in Nederland. Maar we wonen niet in Nederland, we verdienen hier goed, en de wegenbelasting is laag, dus de auto is het wel waard voor ons.

Martin heeft het hele jaar dezelfde rit gereden, van Åndalsnes naar Gardermoen (Oslo), terug naar Åndalsnes, door naar Ålesund, soms naar Molde en dan weer terug naar Åndalsnes. Hij is om de dag de middag en de avond thuis en alle weekenden. Martin heeft tot en met mei sneeuw gehad op zijn route, en regelmatig gladde wegen, maar



hij heeft netjes de wielen op de weg gehouden en rijdt liever wat rustiger dan dat er ongelukken gebeuren.

Naast het werk is Martin erg actief met karate. Hij heeft 1 of 2 keer per week training in Vestnes of Molde en traint thuis ook best veel. Na de kerst gaat hij examen doen voor zijn groene band. In juni zijn we op karate zomerkamp geweest in Zuid-Noorwegen, dat was erg leuk en leerzaam. Vier dagen achter elkaar training en vechten. Erg intensief, en soms ook erg hard. Maar Martin vindt het heel erg leuk, en dat ik ook belangrijk! Thuis wordt er getraind met kleine gewichten, hardlopen en veel andere spiergroeptrainingen.



Emy heeft in principe ook nog steeds dezelfde baan, hoewel de inhoud het afgelopen jaar toch wat veranderd is. Door afwezigheid van de dagelijks leider, heeft Emy veel secretarische taken verricht op kantoor. De secretaresse is nu tijdelijk dagelijks leider (nu al een jaar) en kan niet beide banen tegelijkertijd doen.

Emy neemt dingen makkelijk over en heeft het afgelopen jaar dan ook veel

kantoorwachten gedraaid, met verantwoordelijkheid voor alles wat er maar op kwam. In de vakantie heeft ze ook vaak alleen op knatoor gezeten. Verder zijn er natuurlijk veel activiteiten geweest met de kinderen en jongeren in de kerk. Dit jaar zelfs 10 konfirmasjonen (belijdenisdiensten). Vanaf 1 januari gaat ze 80% werken en dan er weer bij studeren, via het diaconessehuis in Oslo, een masterstudie diaconie, soort maatschappelijk werk binnen de kerk.



Verder is Emy het afgelopen jaar veel met zichzelf aan het werk geweest, zowel sporten als nieuwe eetwijze stonden hoog op de prioriteitenlijst. Eetwijze is lowcarb (Atkins). Emy is in totaal sinds 15 november vorig jaar nu 33 kilo afgevallen, dus meer dan 40 totaal. Minder dan ze ooit sinds haar 14de heeft gewogen. Gezien de waarde voor haar gezondheid is het haar aangeraden door de huisarts om dan ook op deze manier te blijven eten en geen suiker en andere hoog koolhydraat producten meer te gebruiken.



Emy zwemt elke week, vorig jaar begon ze met 40 baantjes, die ze met moeite haalde, en nu zwemt ze 80 tot 100 baantjes in anderhalf uur.

Haar knie is nog steeds slecht (arthrose), maar een operatie is ook niet echt wenselijk, dus we gaan door en hopen dat het gewichtsverlies hier goede effecten heeft.

Verder sport ze veel met de Wii (EA Action sports 2, Dance Coach, Fitnes coach Club) en een deel interval/hardlopen buiten. Maar nu de winter er weer is, is buiten sporten niet altijd makkelijk.

Van de zomer zijn we weer naar Engeland op vakantie geweest, deze keer maar 2 1/2 week, door het karatekamp. Maar we hebben het heerlijk gehad, eerst in Devon waar we Wendy en John bezochten, daarna naar Cornwall voor een paar heerlijke dagen aan de kust, hier zijn we in het dorp van Doc Martin geweest. Daarna naar Noord Devon, daarvandaan naar Julia en Jay, en als laatste nog een

paar dagen Sevenoaks, hier de Swains bezocht. Op alle plekken kastelen bezocht. We hebben dit jaar een abonnement genomen op "the National Trust" en konden heel veel plaatsen gratis bezoeken. We hebben weer prachtige dingen gezien.

Met de poezen gaat alles verder goed, ze hebben dit jaar hun eigen poezenbalkon gekregen, afgezet met een net, zodat ze lekker buiten kunnen zitten, maar niet in gevaar kunnen komen. In de herfst heeft Martin voor de vogels veel voederbakjes en dingen staan, zodat de poezen in ieder geval genoeg activiteit hebben om naar te kijken! Abel heeft wat last van overgewicht, dus haar nemen we regelmatig mee uit wandelen in de straat.



Dit jaar hebben we ook weer wat bezoek gehad. Robyn en Carola waren er met de kerst en oud en nieuw en Emy's oom Jaap en Libby hebben tijdens de zomer op het huis gepast. Brigitte en Peter kwamen begin december een weekendje op bezoek. Emy is in Februari naar Nederland geweest om het dochttertje van Ilse en Joost te bezoeken en nog wat vrienden en familie te zien.

In huis hebben we niet zo heel veel gedaan. De timmerman heeft de voor en achterdeur vervangen, we denken dat dat veel warmte zal binnenhouden. En in december beginnen we met het opknappen van alle gangen in huis en schilderen van kozijnen.



Tot zover het nieuws van ons uit Åndalsnes, we wensen iedereen een gezegend 2012

Martin en Emy

