

Magazine bij uw programmablad

Zomer 2026

Blij tijds

***'De liefde
voor elkaar
overwint alles'***
Frits Spits

3x prijspuzzels

**Schaduwrijke
boswandelingen**

**Stralende
zomer**



*‘Wanneer je
zon brengt in het
leven van anderen,
kun je de stralen
niet weghouden
van jezelf’*

Sir James Matthew Barrie,
Schots toneelschrijver
(1860-1937)

Zomerzon

In de zomer fladderen libellen volop rondom beken en meren. Soms zijn ze zo groot dat ik liever heb dat ze bij me uit de buurt blijven. Maar wat blijkt, het zijn heel fascinerende wezentjes. Ik leerde dat ons land wel zo'n zeventig soorten telt. Een aantal opvallende libellen zijn te ontdekken vanaf pagina 40.

Waar zij juist de warmte van de zon nodig hebben om actief te worden, is voor ons verkoeling op een warme zomerdag heel welkom. Bij de boswandelingen in dit nummer staat schaduw voorop. Wandelen door het bos of tijdens een stedentrip doen we natuurlijk het liefst zonder pijnlijke voeten. Podotherapeut Sepp Mortelmans beantwoordt op pagina 36 vragen over veelvoorkomende voetproblemen. Ook vertelt hij waarmee rekening gehouden kan worden bij het kopen van wandelschoenen.

Tijdens vakantie of uitstapjes mooie foto's maken, of juist dicht bij huis plaatjes schieten? Ik ga er zeker deze zomer mee aan de slag. Met de fotografietips in dit nummer kan elke foto zo een fotoboek in. Ook in deze editie: op pad in veelzijdig Wallonië, de Europese opvolger van iDEAL, uitleg over kunstmatige intelligentie en een openhartig gesprek met de veelgeprezen radiomaker en -presentator Frits Spits over zijn levenslessen.

Kim de Jong
Redactie **Blijtijds**

PS Met de zomerpuzzels zijn weer mooie prijzen te winnen!



Colofon

CEO: Gabrielle de Jong **Uitgever:** Mark de Jonge **Bladcoördinator:** Kim de Jong
Eindredactie: Anna van der Gaag, Eva van Meijl **Redactie:** Yvonne Brok, Rob Gommans, Bram de Graaf, Guido Hogenbirk, Corine Koolstra, Otje van der Lelij, Sarah Saarberg, Carlijn Simons, Tijgerbloed **Vormgeving:** Greetje de Graaff (art director), Esmée Blommers
Fotografie: Marloes Bosch, Jip Neele **Beeld en coverfoto:** Shutterstock
Projectmanager: Elisa van de Wetering **Marketing:** Thuy-Anh Dinh (teamleider), Rianne Besters, Melanie Flohil, Annemieke Lodder **Uitgeverij:** Bindinc., Hilversum

Redactie **Blijtijds:** redactie@blijtijds.nl, tel. 035-672 6909

Adverteren: Sales Bindinc., adverteren@bindinc.nl

Alle (intellectuele) eigendomsrechten met betrekking tot deze uitgave berusten bij Bindinc. dan wel de licentiegevers. Voor vragen kunt u contact opnemen met het klantcontactcentrum van uw programmablاد.



Blijtijds is een speciale uitgave van de makers van uw programmablاد. U vindt Blijtijds ook iedere week als rubriek in uw programmablاد.



16 Frits Spits



22 Fotografietips



26 Wallonië



34 Blijmaker



40 Libellen



48 Zomerse salade

In dit nummer

Zomer 2026



Genieten

- 6 Mijn Club**
Geocaching: samen schatzoeken
- 8 Bijblijven**
Mooie dingen waar je blij van wordt
- 10 Eropuit**
Op pad in de zomer
- 12 Blijtijds boekenkast**
Win een creatief doeboek
- 14 Nostalgie**
Wat wilde u vroeger worden?
- 16 Frits Spits**
Levenslessen van de meest gelauwerde radiomaker en -presentator van Nederland
- 26 Ontdek Wallonië**
Charmante stadjes en rustieke dorpen
- 34 Blijmaker**
Rob van Laar is vrijwilliger bij Luchtvaartmuseum Aviodrome
- 40 Nederland libellenland**
Fascinerende wezentjes met bijzondere kleuren

Gezond

- 36 Voetproblemen**
9 vragen aan de podotherapeut
- 48 De Italiaanse keuken**
Salade van venkel en sinaasappel

Goed bekeken

- 22 Fotograferen kun je leren**
7 handige fotografietips
- 32 Zo werkt AI**
Een snelcursus kunstmatige intelligentie
- 38 Quiz**
Test uw kennis over de fiets
- 44 Schaduw zoeken**
Verkoelende boswandelingen
- 46 Geldzaken**
De Europese opvolger van iDEAL

En verder

- 13 Prijspuzzel: kruiswoord**
- 31 Lezersaanbieding: met korting naar Wallonië**
- 47 Prijspuzzel: filippine**
- 51 Prijspuzzel: woordzoeker**



V.l.n.r. Evaline, Jean, Marcel, Safira, Nicole en René.

'Samen schatzoeken'

TEKST: TIJGERBLOED | FOTO: JIP NEELE

Voor Evaline Roozmond (45) is geocaching, het zoeken naar verborgen schatten, pure passie. Met een vast clubje zielsverwanten trekt ze er bijna elk weekend op uit. Voordat 'de geoclub' op pad gaat, worden hun auto's tot de nok toe volgestouwd. Waterpakken, klimtouwen, uitvouwbare ladders, ja, zelfs hengels gaan mee. "Daarmee vissen we gevonden caches uit bomen of onder bruggetjes vandaan", lacht Evaline.

Geocaching is, simpel gesteld, schatzoeken voor volwassenen. Een cache – de schat – is een container-tje, kistje, potje, of buisje, met een logboekje erin om de namen van de vindsters in te schrijven. Er zijn overal ontelbare caches verstopt, in bossen en parken, grintgroeves, op de hei, in steden of in het water. Op de website [geocaching.com](https://www.geocaching.com) worden de GPS-coördinaten en bijzonderheden van deze plekken vermeld. Andere geocachers kunnen ze zoeken met behulp van een GPS-apparaat of een mobieltje. De vinder legt de schat weer netjes terug.

Evaline doet het nu zo'n vijftien jaar, ze heeft inmiddels ruim 36.000 caches gevonden. De groepsleden kent ze van evenementen, tegenwoordig zoeken ze samen, in binnen- én buitenland, wel zo gezellig. "We gaan echt met elkaar op avontuur." Evaline's peuter geniet ervan, het oudste lid van bijna zeventig ook, want het is voor alle leeftijden. "Het is wandelen met een doel en zo makkelijk of moeilijk als je het zelf maakt want de caches hebben verschillende moeilijkheidsgraden."

De groepsleden zijn stuk voor stuk bloedfanatiek, lacht Evaline. "We hebben zelfs naamstempels, dan hoeven we niet steeds in de logboekjes te schrijven. Noem ons 'geo-gekkies'. We hebben zoveel lol samen. Zijn we net terug van een zoektocht, bedenken we alweer waar we de volgende keer naartoe willen. Dit is verslavend leuk." ●



ZOMER TOPPERS

Lange dagen, lichte avonden en het leven dat zich meer naar buiten verplaatst. Met deze tips krijgt ook binnen die zomerse uitstraling.

PRODUCTIE: SARAH SAARBERG



Maritieme servetten

Blauwe-witte strepen, een krab en een blikje sardientjes: meer is er eigenlijk niet nodig voor een tafel met een knip-oog naar de zee. Deze kleine vierkante servetten zijn ideaal voor een lunch of een borrel en geven zelfs een eenvoudig gedekte tafel meteen een zomerse maritieme sfeer. De set bestaat uit twee varianten – licht- en donkerblauw – die samen mooi combineren.

Servetten krab en sardientjes | Set van 2
85% polyester en 15% linnen | € 3,99
xenos.nl

Snel geregeld



Als traplopen minder vanzelfsprekend wordt, kan een traplift thuis veel rust en gemak geven. Handicare – een vertrouwd Nederlands familiebedrijf – maakt trapliften op maat voor vrijwel elke situatie, van een rechte trap tot

een trap met meerdere bochten. Er zijn allerlei mogelijkheden, zoals kopen, huren of kiezen voor een gereviseerd model. Daarbij is altijd veel aandacht voor veiligheid, prettig zit-comfort en een uitvoering die goed past in het interieur. Ook fijn: plaatsing is vaak al snel mogelijk.

Profiteer nu van € 1.000,- korting en vraag de gratis brochure aan voor meer informatie | handicare.nl

Kleurrijk tafelen

Met een paar vrolijke placemats oogt de tafel meteen verzorgd en zomers. Deze ronde variant uit de Fleur-collectie van Villeroy & Boch is er in zachte, frisse tinten zoals geel, blauw, roze en groen. Mooi voor een lunch in de tuin, maar net zo geschikt voor op de keukentafel of veranda. De placemat is onderhoudsvriendelijk: wasbaar op 30 graden in de wasmachine. Er zijn ook bijpassende servetten.

Placemat Fleur | In geel, blauw, groen en roze | Ø 40 cm
Per stuk € 9,90 | Per set € 39,60 | villeroy-boch.nl



Ja, ik ontvang graag de gratis brochure

Achternaam:	<input type="text"/>	Voorletters:	<input type="text"/>
Straat:	<input type="text"/>	Huisnummer:	<input type="text"/>
Postcode/Plaats:	<input type="text"/>		
E-mailadres:	<input type="text"/>		
Telefoonnummer:	<input type="text"/>		

Stuur deze ingevulde coupon naar: Handicare, p/a Blijtjds Zomer
Antwoordnummer 20555, 1200 VX Hilversum

* Ik geef toestemming aan Blijtjds voor de verwerking van mijn persoonsgegevens in opdracht van Handicare. Handicare is als Verwerkingsverantwoordelijke verantwoordelijk voor de verwerking van uw persoonsgegevens. In de privacyverklaring op handicare.nl kunt u lezen hoe Handicare met uw persoonsgegevens omgaat.



Zomerlicht

Elke kaarsenhouder is een kunstwerkje op zich en samen halen ze de zomer naar binnen. Ze zijn gemaakt van metaal en afgewerkt in een warme tint. Geweldige blikvangers op tafel, in de vensterbank of op het dressoir. Eentje is al prachtig, maar ze zijn ook ideaal om te groeperen voor een zomerse bloemenzee in huis. Ze zijn er in roze, geel en oranje; de hoogtes variëren.

Kaarsenhouder metaal Bloem of Tulp
Vanaf 21 cm | € 19,95 | pipstudio.nl

**'De zon
omarmt
De zomer
verwarmt'**

Tekstkunst



Gevleugelde gasten



Een vogelhuisje brengt meteen wat leven op het balkon, terras of in de tuin. Dit houten exemplaar heeft een vrolijke print met bijtjes en biedt een gezellig onderkomen aan kleine tuinvogels. Dankzij de haak is het huisje eenvoudig op te hangen aan een schutting, muur of pergola. Aan de achterzijde zit een opening met een schuifje om het huisje te kunnen schoonmaken.

Houten vogelhuisje bijtjes | Claire & Eef | € 12,95
caatjeswinkeltje.nl



Citroentje erbij

Als een citrusplant op een zonnige plek staat – het liefst met zo'n vijf tot zes uur zonlicht per dag – kan deze uitstekend gedijen in huis. De plant haalt een mediterrane sfeer naar binnen, zonder dat er een verre reis aan te pas komt. De plant kan ook op het terras, maar houdt niet van tocht. Overwinteren doet hij binnen op een koele standplaats, met ook dan veel licht.

Citrus potplant | Hoogte ca. 55 cm
€ 29,99 | ikea.nl



OP STAP

Ga eropuit deze zomer en ontdek verrassende plekken. Van groene tuinen tot openluchttheaters, kunst langs de rivier en bijzondere musea.

PRODUCTIE: SARAH SAARBERG



OPEN TUINEN

Achter het tuinhek Door heel Nederland

Weelderige bloementuinen en verrassende stadstuinen: tijdens het Open Tuinenweekend van de Groei & Bloei tuincommunity openen tuinliefhebbers door het hele land hun tuinhek. Een mooie kans om rond te kijken in tuinen die normaal niet toegankelijk zijn en zo ideeën op te doen voor de eigen groene plek. In verschillende regio's zijn fietsroutes uitgezet langs meerdere tuinen.

Open Tuinenweekend | 20 en 21 juni
groeinl.nl/opentuinenweekend



KUNSTROUTE

In het landschap Van Zwolle tot Duitsland

Langs de Overijsselse Vecht, van Zwolle tot ver over de Duitse grens, ligt een bijzondere kunstroute die verrassend genoeg vrijwel onbekend is. Over een lengte van zo'n 180 kilometer zijn ongeveer tachtig kunstwerken te ontdekken, midden in het landschap. Geen museumzalen, maar beelden, installaties en uitkijkpunten die opgaan in de omgeving. De route is in delen te wandelen of te fietsen en volgt grotendeels de loop van de rivier.

Kunstwegen | kunstwegen.org

MUSEUM

Haven van herinnering Rotterdam

Terug naar het Rotterdam van vroeger: van imposante schepen tot het leven rond de kades. In het Maritiem Museum komt die wereld opnieuw tot leven, binnen én buiten de museumhaven. Met interactieve tentoonstellingen en historische schepen valt er veel te ontdekken. Tijdens de daluren is een bezoek extra aantrekkelijk: op dinsdag en donderdag is het tweede kaartje gratis (m.u.v. de schoolvakantie in regio Midden).

Maritiem Museum Rotterdam
Actie t/m 16 juli | maritiemmuseum.nl

Struinen door tuinen

