

**120 pagina's**

puzzels, raadsels, DIY's,  
mindfulness, spelletjes,  
verhaaltjes, foto's,  
weetjes, kleurplaten  
voor het hele  
gezin.



door Irene van Eijk



**Hét (ont)spannende wolvenboek voor de hele roedel**



Kom je onderweg zo'n drol tegen,  
haal er dan niet je neus voor op,  
maar tel ze! Gebruik de  
drollenteller op pagina 120.  
Je kunt er een leuke prijs mee winnen.  
Laat de drollen wel liggen a.u.b.

Time out  
Hét (ont)spannende wolvenboek voor de hele roedel

Nederlandstalige uitgave ©2021 Irene van Eijk

Tekst en redactie: Irene van Eijk  
Basisvormgeving: Magazine Masters  
Illustraties en fotografie, tenzij anders vermeld: Irene van Eijk

ISBN: 978908315037  
NUR: 400, non fictie

Uitgever: SHE loupe uitgever (www.sheloupe.nl)

Let op:  
De auteur en de uitgever nemen geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heeft u schriftelijke toestemming nodig van de auteur.

Bij geschreven tekst gebruikt u de bronvermelding: (Bron: uit Time out van Irene van Eijk)

Drukwerk: Magazine Masters (2021)



## Voorwoord

Dit ben ik toen ik klein was. De persoon die mij in de lucht houdt, is mijn oom Ton. Hij speelde op verjaardagen met mij en mijn zussen terwijl de andere grote mensen in een kring zaten te praten. Hij maakte graag grapjes en had aandacht voor ons.

Nu realiseer ik me dat het juist die dingen zijn die ik mij herinner van toen ik jong was. Ik weet niet meer wanneer ik mijn eerste fiets kreeg of wanneer we naar welk land op vakantie gingen, maar ik weet nog wel hoe mijn vader mij op een enorme fiets bij het pannenkoekenhuis zette, mijn moeder tegen mij praatte terwijl ik bij haar achterop de fiets zat en mijn zussen mij leerden

schrijven. Die momenten van aandacht – geluksmomentjes noem ik ze – zijn onbetaalbaar.

Tegenwoordig zijn er veel dingen die onze aandacht vragen. Via Internet, social media, op het werk, maar ook privé. We hebben het druk en dat zorgt ervoor dat we nog maar zelden écht stilstaan bij wat belangrijk voor ons is. Hoewel het een vanzelfsprekendheid is dat wij én onze dierbaren op de eerste plaats komen, schiet de aandacht voor wat er écht toe doet er soms een beetje bij in. Laat staan dat we onszelf tijd gunnen om te reflecteren over hoe het met ons gaat of hoe we in het leven staan.

De afgelopen jaren heb ik voor mijn onderzoek naar het gedrag van wolven uren voor wolvenverblijven in dierentuinen gestaan en ze in allerlei situaties en posities mogen fotograferen. Terwijl ik de dieren observeerde en zag hoe zij zich ontspanden en helemaal niet druk maakten, werden mij regelmatig vragen gesteld. Vaak door kinderen, soms door volwassenen. In *Time out* zijn veel van deze vragen met de antwoorden gebundeld.

*Time out* is er om 'geluksmomentjes' te creëren. Voor jezelf én met je roedel. Ik hoop dat het jullie als gezin nóg dichter bij elkaar brengt. Door tijd te nemen om samen te ontspannen, een spelletje te doen, te tekenen of knutselen en door het gedrag van wolven te spiegelen aan het eigen gedrag en daarover met elkaar in gesprek te gaan.

Veel plezier!

Irene

# Inhoud



**Loslaten is soms best lastig. Om je wat houvast te geven, staat daarom hier wat je van Time out kunt verwachten. Een vaste volgorde is er niet, dus kijk vooral waar je zelf zin in hebt. Even zin in niets? Prima! Het is jouw Time out.**

Even voorstellen

6

## Vraag het gewoon

### Hoe zit dat bij wolven

Van binnen en buiten	8
Samen en (soms) alleen	30
Werken en ontspannen	50
Eten en drinken	66
Zeggen en zwijgen	90
Feiten en fabels (quiz)	102

## Maak er iets van

### Tekenen en kleuren

Kleuren met geuren	41
Dagdromen	46
Ben er ondersteboven van	78
Om te huilen	97
Even helemaal Zen (tangle)	112
Ik kan niet wachten	116
Stap voor stap - Een staande wolf	18
Stap voor stap - Een wolvenkop	28
Stap voor stap - Een lopende welp	44
Stap voor stap - Een slapende wolf	86
Stap voor stap - Een huilende wolf	96

## Nu even niet (s)

### Tijd voor jezelf en je omgeving

Hoe goed kijk jij naar jezelf?	21
Mijn lichaam is mijn huis (lied)	26
Sporen en schatten	48
Niet zomaar een touw	65
Hekkenwerk	79
Geniet ervan	88
Zeg het met dingen	95
Time out - roedelmeditatie	98
Alle dieren verdienen bescherming	104
Speuren en drollentellen voor een prijs	120

## Doe 't lekker zelf

### Dingen om te maken

Wonderstok	22
Vormpjes	42
Geurloze wolvendrol	62
Hetlevenismooi-weekboekje	74
Een feestje met pizza's	76
Krachtstenen	84
Visionboard	100
Legpuzzel	117
Sjablonen	118

## Zoek het even uit

### Puzzelen en andere spelletjes

Waar zit wat?	16
Rennen als een wolf	17
Zenso volgt zijn hart, volg jij hem?	24
Hoeveel vingers?	25
Groepsfoto	41
Niets, niets en nog eens niets...	60
Wat heb je daar?	61
Help de wolf, red het konijn	73
Zoek de verschillen en hoe je dat doet	82
Waar kwam ze vandaan?	83
Als je een wolf was zou je...	94



## Over wolven

# Van binnen en buiten

De grijze wolf (*Canis Lupus*) is de grootste van alle wilde hondachtigen en de stamvader van alle huidige hondenrassen. Hij leeft in Eurazië en Noord-Amerika. Sinds 2018 is de grijze wolf weer terug in Nederland.

Een grijze wolf is fors gebouwd en heeft lange stevige poten. Hij heeft een rechte rug en een dikbehaarde afhangende staart, met vaak een zwart puntje. De kop van een wolf is breed en wordt gekenmerkt door rechtopstaande, spitse oren, die aan de top iets zijn afgerond. Mannetjes zijn meestal iets groter dan vrouwtjes.



Foto: Mariëlle van Uitert, [www.paralleluniversum.nl](http://www.paralleluniversum.nl)

Wij hebben thuis een Saarloos wolfhond.  
Hij lijkt op een wolf. Hij heeft wel grotere oren en een andere staart. Hij is superlief en heet Fico. Die naam heeft mijn moeder bedacht. Het betekent in het Italiaans zoiets als 'onwijs cool'. Dat past helemaal bij hem. Ik vind wolven namelijk supercool. Fico houdt van de familie, net als echte wolven. Hij kan daarom niet zo goed alleen zijn. Gelukkig is er bijna altijd iemand thuis of mag hij mee als we ergens naartoe gaan. Als ik verdrietig ben, legt hij zijn kop op mijn schoot om mij te troosten.

Fico is mijn allerbeste vriend.

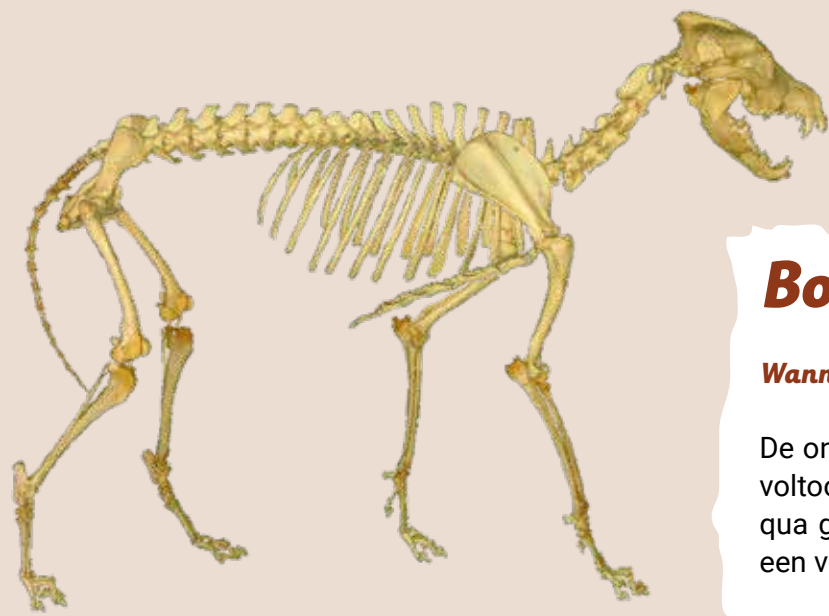
### WIST JE DAT ...

... alle honden afstammen van de wolf?

Hoewel wolven erg op sommige hondensoorten lijken, gedragen ze zich toch anders.

**Naam:** *Canis Lupus*  
(Grijze wolf)  
**Klasse:** Zoogdieren  
**Orde:** Roofdieren (Carnivora)  
**Familie:** Hondachtigen (Canidea)  
**Kop-romplengte:** 80 -160 cm  
**Staartlengte:** 30 - tot 50 cm  
**Gewicht mannetje:** 20 - 80 kg  
**Gewicht vrouwtje:** 18 - 50 kg





## **Boris (9 jaar)**

### **Wanneer stopt een wolf met groeien?**

De ontwikkeling van het skelet is na bijna een jaar voltooid. Een wolf weegt dan zo'n dertig kilo en is qua grootte bijna niet meer te onderscheiden van een volwassen wolf.

Het gehoor, de reukzin en het zichtvermogen van een wolf zijn goed ontwikkeld. Een wolf kan tegen de wind in andere dieren ruiken die zich op een afstand van 300 meter van hem bevinden. Ook kan hij goed zien in het donker. Een wolf heeft een zichthoek van 250° (mensen 180°) en ziet daardoor meer van zijn omgeving.

*Loop jij wel eens op je tenen?*

## **Riccardo (11 jaar)**

**De wolf is de stamvader van alle honden.  
Maar waar stamt de wolf vanaf?**

Veertig miljoen jaar geleden leefde er een boomklimmend zoogdiertje met de naam miacis. Dit diertje is de voorouder van alle roofdieren, zoals de hond-, kat- en beerachtigen.

Uit de miacis ontstond de cynodictis. Dit dier leefde meer op de grond en kon zijn nagels intrekken. Hij was beter uitgerust om hard te rennen. Uit de cynodictis ontstonden twee lijnen: de tomarctus en de cynodesmus. Uit de tomarctus ontstonden de hondachtigen, dus ook de wolf.

## *Een bijzonder teken*

De staart van een wolf wordt gekenmerkt door een donkerder stukje vacht aan de bovenzijde, het wolfsteken. Onder deze vacht zitten staartklieren. Iedere wolf heeft zijn eigen unieke staartklieren. Ze stoten feromonen uit; aantrekkelijke stoffen die een boodschap

overbrengen. Een mannetje kan bijvoorbeeld aan die stoffen ruiken of een vrouwtje zin heeft om te paren. Ze communiceren er dus mee.

En wist je dat veel honden en katachtigen ook zo'n bijzonder wolfsteken hebben?



*Wat maakt jou uniek?*

### *Op je tenen lopen*

Wist je dat wolven altijd op hun tenen lopen? Dat maakt ze sneller.

## **Mirthe (18 jaar)**

### **Wat zijn zichtbare verschillen tussen een hond en een wolf?**

Hoewel alle honden van de wolf afstammen, zijn er veel verschillen. Het hangt natuurlijk wel een beetje af van het hondenras. Een teckel verschilt veel meer dan een herdershond.

Sommige honden lijken zo erg op wolven, dat je goed moet kijken om het verschil te zien.

Bedenk dan dat:

- een wolf minder spitse en grote oren heeft dan een hond;
- de ogen van een wolf schuin staan;
- een wolf veel wit om de bek heeft, waardoor het lijkt alsof hij lacht;
- een wolf hoger op zijn poten staat dan een hond;
- de snuit van een wolf meer afgerond is;
- de staart van een wolf iets van het lichaam afhangt en een zwart puntje heeft.



## Hoeverveel wolven tel jij?



## WIST JE DAT

... vrouwtjeswolven meestal sneller zijn dan mannetjeswolven? De mannetjes zijn vaak iets sterker. Voor een succesvolle jacht zijn ze allebei even belangrijk.

## Rennen als een wolf

Aantal spelers: 2 of meer.

Bepaal op het grasveld de finishlijn op ongeveer 20 meter van de startlijn.

Ga allemaal met je voet voor de startlijn staan. Eén iemand is scheidsrechter en geeft het startsein "klaar, af!".

Als het startsein gegeven wordt, ren je op je tenen richting de finish. Wie is de snelste wolf?

Ook leuk om met z'n tweetjes te doen:

Ren zo snel als je kunt op je voeten naar de finish (de ander neemt de tijd op).

Doe vervolgens hetzelfde maar dan op je tenen. Vergelijk de twee tijden. Wie is sneller?

De wolf of de mens?

## Een hond of een wolf? Wat is het verschil?

Wolf of hond? Omcirkel het juiste woord!

*Een wolf / hond zet zijn achterpoot in de afdruk van de voorpoot.*

*Wolven / honden planten zich twee keer per jaar voort.*

*Wolven / honden hebben spitse oren met een puntig uiteinde.*

*Wolven / honden dragen hun staart recht of iets afhangend.*

*Een wolf / hond heeft een grotere herseninhoud dan een wolf / hond.*

*Een wolf / hond heeft een langere pootafdruk dan een wolf / hond.*

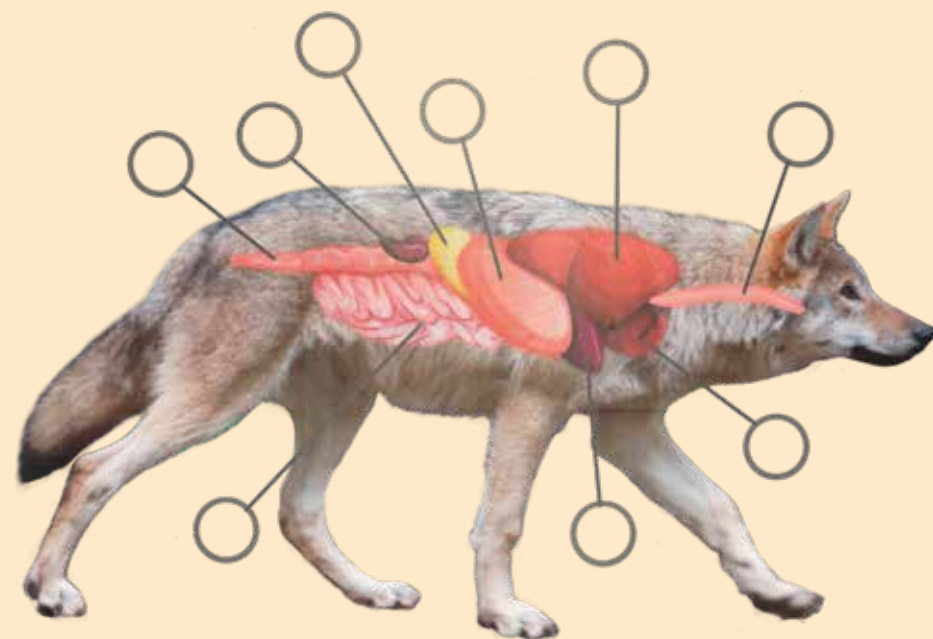
*Wolven / honden hebben geen blauwe ogen.*



De oplossing vind je op pagina 108

## Waar zit wat?

Weet jij hoe de wolf van binnen in elkaar zit? Plaats de letters in de juiste cirkel!



- A. Rectum
- B. Longen
- C. Hart
- D. Lever
- E. Nieren
- F. Darmen
- G. Slokdarm
- H. Maag
- I. Milt

De oplossingen vind je op pagina 108



Lars, 10 jaar

Soms zou ik willen dat ik kon toveren.  
Dat ik een stok had waarmee ik alle ellende  
in de wereld zou kunnen oplossen.  
Dat alle mensen en dieren met elkaar kunnen  
samenleven zonder ruzie.

Ik zou willen dat iedereen zich om de aarde  
bekommert en dat mensen minder geven om dure  
spullen en kleding. Dat het niet uitmaakt hoe je  
er uitziet, maar dat iedereen gewoon zichzelf kan  
zijn en overal even welkom is.

Ik heb al een paar stokken gemaakt, voor mezelf en  
ook voor mijn beste vriendje en broertje.

Nu hoef ik alleen nog maar te leren toveren.



# DIY: Maak je eigen wonderstok

## Dit heb je nodig:

- Een grote stok zonder bast;
- Een schuurpapiertje of schuursponsje;
- Een schort, oude trui of overhemd dat vies mag worden;
- Een paar latex handschoentjes;
- Een potlood en/of water-vaste zwarte markeerstift met niet al te dikke punt;
- Kwastjes (liefst een dunne, fijne kwast en een wat dikkere);
- Acrylverf in verschillende kleuren;
- Eventueel fixeerspray om je stok extra te beschermen.

1. Je hebt een mooie tak of stok gevonden. Groot of klein, dik of dun, alles mag. Het is wel handig als je hem nog kunt dragen.
2. Maak de stok goed schoon. Dit kan met een beetje zeepsop en een schuursponsje. Als de stok goed droog is, kun je aan de slag.
3. Zet met potlood of stift lijntjes en patroontjes op de stok. Daar ga je straks verven.
4. Nu ga je de stok beschilderen. De lijntjes die je er al met potlood op had gezet, zorgen ervoor dat je wat netter kunt schilderen. Grote vlakken doe je met een dikke kwast, kleine stukken met een dunne kwast.
5. Laat tussendoor de verf even drogen. Kijk steeds waar nog wat verf moet komen.



6. Als je stok helemaal klaar is, kun je hem door je vader, moeder of een ander ouder iemand laten spuiten met de fixeerspray.

Kijk, nu heb je je eigen wonderstok!

## Tip:

Je kunt stap 3 ook overslaan en meteen met de verf aan de slag gaan. Met de markeerstift kun je dan – als de verf droog is – wat lijntjes of mooie toverspreuken op de stok zetten.

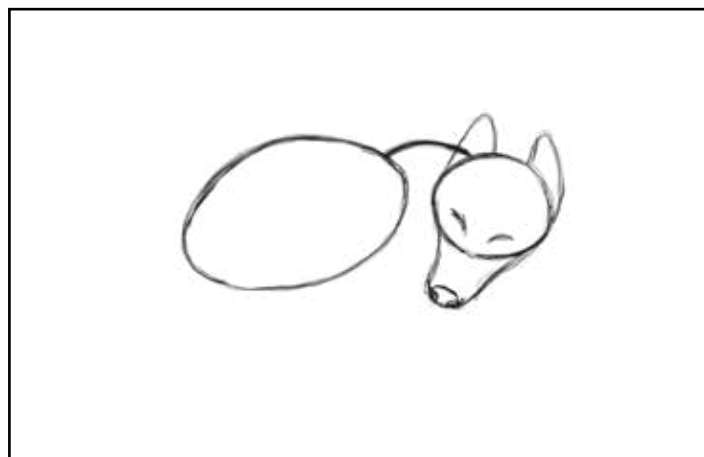
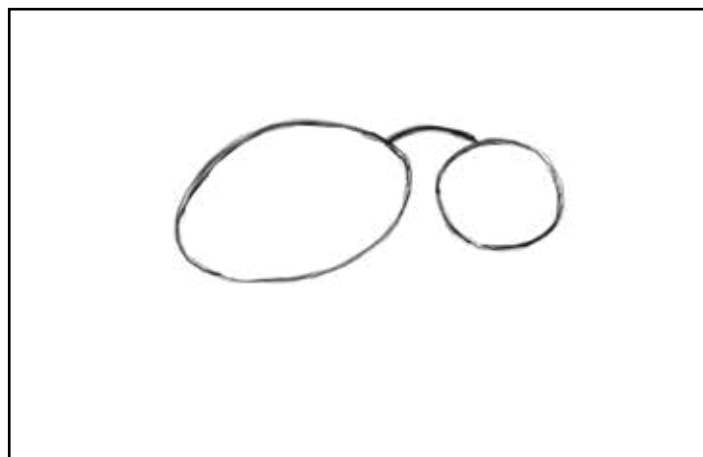



## We gaan tekenen!

Inmiddels weet je hoe graag wolven slapen en ontspannen. Daarom mag je nu zelf een slapende wolf gaan tekenen.

En psstttt...wel een beetje zachtjes doen, anders maak je ze nog wakker.

Veel plezier!





Sinds 2018 leven er weer wolven in Nederland.  
Wat weten we over deze dieren? Waar komen ze vandaan  
en zijn ze écht zo gevaarlijk als sommige mensen beweren?

Tijdens haar jarenlange onderzoek naar het gedrag van wolven, kwam Irene van Eijk telkens tot dezelfde conclusie: wolven maken zich niet druk. Ze leven van dag tot dag en hebben vooral behoefte aan rust en ruimte. Bovendien zijn het zorgzame dieren. Wist je dat in een wolvengezin iedere wolf wel zes keer per uur wordt aangeraakt door een andere wolf? Gewoon om even te checken of alles nog oké is.

Time out, hét (ont)spannende wolvenboek voor de hele roedel, geeft je een kijkje in het leven van wolven en zet je aan het denken over wat belangrijk voor jou is.

Het boek staat vol prikkelende vragen, spelletjes, puzzels, kleurplaten, knutselprojecten en mindfulness om je te ontspannen en plezier te maken met het gezin.  
Durf jij een time out te nemen?

*Irene van Eijk*

**WIST JE DAT...**

...je zelf een vriend van de wolf kunt worden?

En dat je met het tellen van drollen een superleuke prijs voor het hele gezin kunt winnen?

Adviesprijs 9,95

ISBN 9 789083150307



9 789083 150307