



**AGENDA**

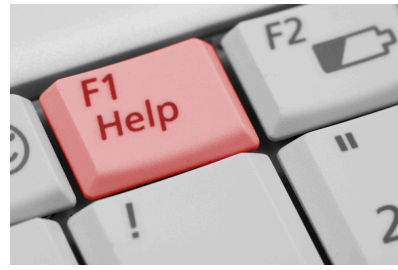
Maandag en donderdag      Koffie-uurtje      10:00 - 11:00 uur      Gelukken 15a

**In augustus is er geen nieuwsbrief wegens de vakantie!**

**Klik en Tik**

In samenwerking met de bibliotheek willen we aan wijkbewoners de mogelijkheid geven om samen in de digitale wereld wat te leren. Gewoon in je eigen wijk. Op je eigen tablet, pc en telefoon. in een klein groepje. (maximaal 8 deelnemers)

Het idee is om na de zomervakantie hiermee te starten, Opgeven kan tijdens de koffie inloop of via de telefoon: 06-18302236.



Het internet is voor iedereen. Wil je starten met internet, maar weet je niet goed hoe dat werkt? Volg dan de basiscursus internet van Klik & Tik. Stap voor stap ga je het internet op en ontdek je hoe dit werkt. Je werkt zelfstandig en in eigen tempo. Medewerker van de bibliotheek en vrijwilligers staan voor je klaar wanneer je hulp nodig hebt. Ook kun je op deze momenten vragen stellen over de computer, laptop, tablet, of smartphone. Met regelmaat komen er specifieke onderwerpen aan bod, zoals bijvoorbeeld e-books, YouTube of cookies.

**Aktiviteiten:**

In de buurtmoestuin wordt hard gewerkt door een paar vrijwilligers. Maar het is wel veel werk dus ze kunnen nog wat hulp gebruiken. Mocht U het leuk vinden te tuinieren en lekker buiten bezig te zijn? Of wilt U gewoon iets nieuws leren? Laat het ons even weten, U bent van harte welkom!

Voor de soeplunch was het even tijd voor een pauze. Na heel veel verse soepjes en leuke gesprekken was het vakantie. In september hopen we weer op te starten!

Het winkeltje is op dit moment ook beperkt open, niet meer alle dagen maar alleen tijdens de koffie inloop.



## Zomerperiode

De zomer staat weer voor de deur. Onze koffie inloop blijft gewoon doorgaan tijdens de vakantie periode.

Wel gaat onze wijknetwerker even met vakantie. Dus van 25 juli tot en met 17 augustus is ze er niet. Bij vragen stuur een mail of appje en ze neemt na de vakantie weer contact met u op.

Bij warm weer is het voor ouderen extra belangrijk om goed voor zichzelf te zorgen. Belangrijk is om voldoende te drinken, lichte kleding te dragen, en de warmte zoveel mogelijk buiten te houden. Het is ook raadzaam om activiteiten in de schaduw te plannen en zware inspanning te vermijden, vooral tussen 12:00 en 18:00 uur.



Hier zijn enkele specifieke tips:

Verkoeling:

- Drink voldoende: Zorg ervoor dat ouderen voldoende drinken, ook als ze geen dorst hebben. Water, lichte sportdranken of vruchtensap met zout zijn goed. Vermijd alcohol, cafeïne en suikerhoudende dranken, want die kunnen uitdrogen.
- Draag lichte, luchtige kleding: Kies voor kleding van natuurlijke materialen zoals katoen of linnen die goed ademen.
- Houd de woning koel: Gebruik zonwering, ventilatoren of airconditioning. Sluit overdag ramen en deuren om de warmte buiten te houden en lucht 's ochtends vroeg of 's avonds laat.
- Vermijd zware inspanning: Plan activiteiten in de ochtend of avond en neem voldoende rustpauzes.
- Zoek verkoeling: Maak gebruik van koele douches, baden of voetenbaden.
- Let op medicijnen: Sommige medicijnen kunnen de lichaamstemperatuur beïnvloeden. Raadpleeg een arts of apotheker of medicijnen aangepast moeten worden.

## GEZOCHT:

- Iemand die een jongeman kan leren koken en dan gezamenlijk wil eten.
- Mensen die willen helpen in de buurtmoestuin (kennis is niet noodzakelijk)

## GEMATCHT:

- ondersteuning bij garagesale

## CONTACTGEGEVENS BURENHULP

06-18302236

daanvanrens@outlook.com

[www.wijkcommissiegeenhoven.nl](http://www.wijkcommissiegeenhoven.nl)

Bij geen gehoor graag een voicemail bericht inspreken dan bellen wij u z.s.m. terug of stuur een appje. Voor informatie of vragen naar aanleiding van de nieuwsbrief? Neem dan contact op met Daniëlle.

