

GoedeDag-krant 3, 22 mei 2020

Dag allemaal,

Je ontvangt de derde GoedeDag-krant. Veel lees- en kijkplezier.

Ben je het nieuwe normaal al gewend? Gelukkig kunnen we het leven langzaam weer oppakken. De basisscholen zijn open en bij de kapper kun je weer een afspraak maken. Van sommigen hoor ik dat ze weer aan het werk zijn. Het Zelfregiecentrum opent vanaf 2 juni zijn deuren voor medewerkers en bezoekers. Wij moeten dan wel een afspraak maken.

Beleef de lente, van Heksendans naar Duivelsberg.

Een bericht van Rob Aalders. Voor de ontspanning en nodige beweging loop en fiets ik. Soms neem ik een fototoestel mee. De foto's zet ik in een YouTube filmpje. Daar beleef ik veel plezier aan en hopelijk jij ook met het kijken. Wil je ook leren een foto-filmpje te maken? Dan maken we een afspraak en je krijgt uitleg (ontmoeten@zrcn.nl of bel 0619136204).

<https://www.youtube.com/watch?v=BZl72qksP8Q&feature=youtu.be>

Het was prachtig weer. Hebben jullie ook genoten?

Uitleg om bovenstaande "link" te openen. Ga met je muis op de blauwe YouTube link staan. Druk de CTRL toets in, (linksonder aan je toetsen bord) de muis wordt een handje. Druk dan de linkermuisknop tegelijk in met de CTRL knop. Je wordt dan naar de YouTube site gestuurd.

Berichten van lezers

Cindy Hendriks

Hoi,

Hierbij mijn kopie voor het krantje.

Vanmiddag na de lunch hebben mijn moeder en ik met onze boodschappenkar de wekelijkse boodschappen gedaan bij de Coöp op de Tooropstaat. We zijn daarna naar de Zeeman gewandeld en daar een leuk T-shirt gekocht. Gisteren had ik ook een T-shirt meegenomen. Dat T-shirt was maat 48, maar die was mij te groot. Die heb ik aan mijn moeder gegeven en heb ik zelf maat 46 gekocht.

Gisteren had ik van 8:50 tot 9:50 nog gewandeld. Na 10 minuten rust heb ik meegedaan aan Gelderland in Beweging. Daar over stond in de vorige GoedeDag-krant al iets te lezen. Terwijl ik dit mailtje stuur ben ik het nieuws aan het kijken op RTL4.

Berry de Groot.

Berry laat ons weten dat hij veel films van vroeger heeft. Deze wil hij graag op het Zelfregiecentrum laten zien. In de YouTube links hieronder alvast de titelsongs. **Vraag: noem de hoofdrolspelers van de series.**

<https://youtu.be/CMG4YFPMIoA> De Stratemakeropzeeshow (1972) titelliedje

<https://youtu.be/1c84T7KT-xs> De Fabeltjeskrant. Hallo meneer de uil.

<https://youtu.be/0po9f1TXj8A> Tita Tovenaar

<https://youtu.be/iVcT0kKJsol> Pipo de Clown

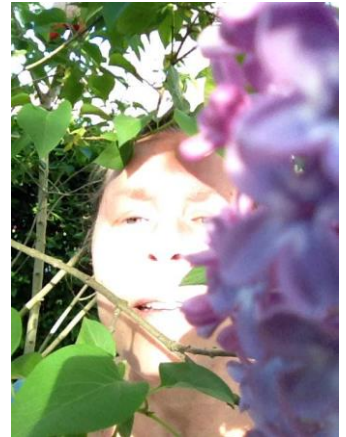
Kom in actie! Maak een foto van de omgeving waar je nu in de coronatijd veel verblijft. Misschien is het je woonkamer of je slaapkamer. Verras ons! Natuurlijk is een selfie op deze plek helemaal geweldig. Stuur de foto naar Rob Aalders: ontmoeten@zrcn.nl

Foto's van lezers



Herkennen jullie Til Reus (kok op de donderdagavond). Op de foto rechts staat ze in haar achtertuin.

Op de foto links zien we Cindy, Thera en Berry. Ze zijn op 1 ½ meter bezoek.



André en Marianne op bezoek bij het ZRCN. Na het maken van een afspraak kan dat. Marianne was die dag, donderdag 30 april, jarig. Vandaar die plant naast haar.

Uit het nieuws

Zit je nog met veel vragen over het coronavirus?

Dinsdag 19 mei was er weer een persconferentie. Daar legde de regering uit wat de nieuwe stappen zijn.

Zo moet je thuisblijven bij klachten, anderhalve meter afstand houden, vaak handen wassen en drukte vermijden. Het goede nieuws is dat je vanaf 1 juni weer in kleine groepjes samen mag zitten buiten, op afstand. In restaurants mogen mensen uit hetzelfde huishouden weer aan een tafeltje zitten. Ook kan je weer sporten, onder de regels die gelden.

Wat moeten we doen en laten? De uitleg is vaak moeilijk. Op de [website: corona.Steffie.nl](https://corona.steffie.nl) legt uitleghulp Steffie moeilijke informatie over het nieuwe coronavirus op een eenvoudige manier uit.

<https://corona.steffie.nl/nl/>

Steffie beantwoordt vragen als:

- Welke symptomen kan je verwachten als je het virus krijgt?
- Hoe zorg je ervoor dat je zelf en anderen niet ziek worden?
- Hoe moet je je handen wassen?
- Hoe maak je een goede dagindeling?

Filmpjes van Stichting Lezen en Schrijven in makkelijke taal.

Voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, kan alle informatie over het coronavirus lastig te volgen zijn. Voor deze mensen maakte de Stichting Lezen en Schrijven een filmpjes in makkelijke taal.

Corona wat nu?: <https://www.youtube.com/watch?v=iTowU2s08BU&feature=youtu.be>

Corona afstand houden: <https://www.youtube.com/watch?v=xmj7jscv3ZI>

Bewegen

Je weet het zelf wel maar thuis bewegen en oefeningen doen is zeer belangrijk. In de link hieronder oefeningen die iedereen kan doen. Je hoeft er niet lenig of sterk voor te zijn. Je wordt het na enkele keren vanzelf. Cordaan in beweging Stretch oefeningen

<https://youtu.be/uMvhEKIzclc?list=PLm9NxxgSvVE5dTJEF9tyWopb1YLttDjkW9> staande oefeningen

https://youtu.be/JGDxkbLu_OE?list=PLm9NxxgSvVE5dTJEF9tyWopb1YLttDjkW9 zittende oefeningen

Wisten jullie al dat:

- Jaheed na de Ramadan en het Suikerfeest vele kilo's is aangekomen. Hij wil nu 5 kilo afvallen.
- Het Zelfregiecentrum corona regels heeft. Zo kun je niet spontaan binnenlopen. Je moet een afspraak hebben. Bij de receptie vragen ze hoe het met je gaat.
- Rob op woensdagmiddag "koffie en kletsboek" organiseert. Je kunt dan bijpraten en iets doen.
- Til kookt op donderdagavond op het Zelfregiecentrum afhaalmaaltijden: "koken met Til". Wil je ook komen? We maken een afspraak om koffie / thee te drinken. Je krijgt een maaltijd mee. Kosten 3 euro. Bel Rob 0619136204, spreek in als ik niet kan opnemen.
- Er een activiteiten aanbod is via skype. Bruisende Vrijdag, Bingo voor zes, uitleg over gebruik tablet / laptop. Je kunt hiervoor uitgenodigd worden.

Tot zover dit krantje. Ik hoor graag wat je er van vindt. Graag ontvang ik jullie bijdragen voor de volgende GoedeDag-krant.