

Beste mensen,

In deze tijd willen we met u mee leven. Ons leven ziet er heel anders uit dan we willen. De ontmoetingscentra van de SWOS zijn dicht.

Op bezoek gaan in het verpleeghuis kan nu even niet.

We willen u graag een opsteker sturen d.m.v. deze informatie.

Daar hebben we u ook bij nodig! Geef ons door waar u meer over wilt weten of horen. Als u verder leest zult u begrijpen wat ik bedoel :-)



Idelette Sleurink, directeur SWOS



GENIETEN VAN ...

Het is lente.

Welke vogels hoort u zingen?

Welke ziet u vliegen?

Maak een lijstje met de vogels die u ziet. Ziet u iets bijzonders?

Geef het aan ons door.

Internettip [https://](https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente/koolmees)

[www.vogelbescherming.nl/](https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente/koolmees)

[beleefdelente/koolmees](https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente/koolmees)

**Stuur
een
kaartje**

Bewegen is elke dag lekker!

TIPS

*Nederland in beweging NPO 1
of doe mee met bewegen met de
Amerpoort, oefeningen met en zonder
stoel*

[https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PLlbYaC1F4rvnbcjf7rgCcLfvZiv9JyyVa)

[list=PLlbYaC1F4rvnbcjf7rgCcLfvZiv9JyyVa](https://www.youtube.com/playlist?list=PLlbYaC1F4rvnbcjf7rgCcLfvZiv9JyyVa)

Het voordeel van thuis zijn is dat u tijd hebt om iets lekkers te bakken en... om iets uit te delen aan de burens of ...alles lekker zelf op te eten.

Even een praatje over de heg, op afstand van elkaar kan en mag.

Een lekker recept zijn de havermout bananen koekjes:

Wat hebt u nodig? 2 grote rijpe bananen; 120 gr havermout, kaneel, 100 gram ongezoeten nootjes, rozijnen of cranberries.

Maak de bananen fijn, meng ze met de havermout, voeg de noten, rozijnen, cranberries toe.

Maak kleine koekjes, niet te dik.

Bak 20 minuten op 180 graden.

Het is al heel gemakkelijk wanneer u een tablet of computer of smartphone heeft. Bent u dol op rummikuppen? Dan kan ook op uw tablet of computer via internet <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sngict.rummy>

of wordfeud (scrabble) via <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hbwares.wordfeud.free&hl=nl>

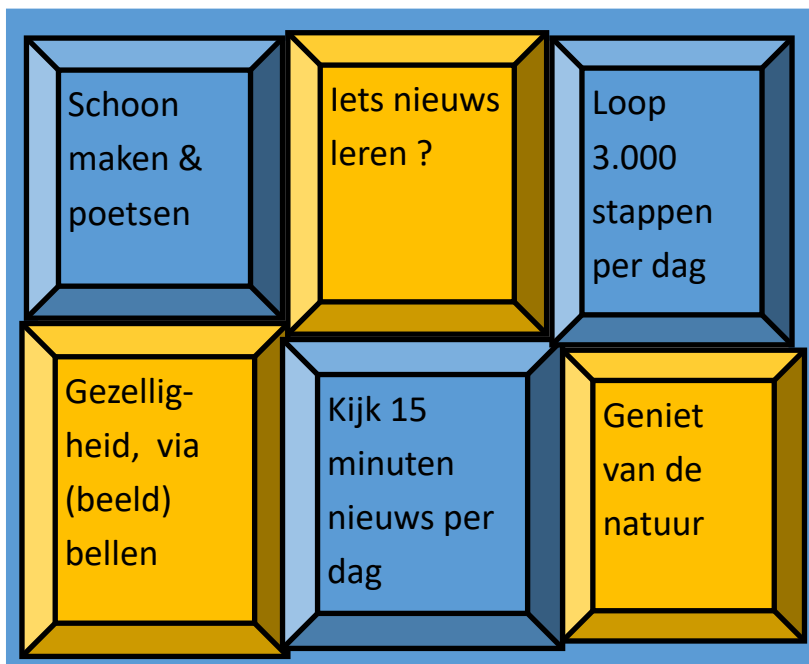
Als u nog niet actief bent op internet en u dit wil leren? Er zijn handige seniorentablets te koop. Die het beeldbellen en spelletjes en het meedoen met al deze informatie mogelijk maken. Wilt u hulp of informatie? Bel ons even..



GENIETEN VAN ...

Wat is er heerlijker dan aandachtig naar uw favoriete muziek te luisteren. Geef u favoriete muziek door als luistertip voor het volgende magazine. Mijn favoriet is Morning Mist J.M. Talbot https://www.youtube.com/watch?v=SpNNJf_jlmE

**Wilt u iemand om te bellen?
Vraag een belbuddy!**



U hebt na deze weken al wat ervaring met de 1 ½ meter samenleving.

Wat zijn uw tips en ideeën?

Voor de SWOS en voor elkaar?

U kunt ze doorgeven via info@swos.nl of ons bellen via 035 6023681

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen?

Geef dat dan door via info@swos.nl

Heb u een email-adres en ontvangt u de nieuwsbrief met de post? Wilt u dan uw email adres aan ons doorgeven?

Voor de ouderenadviseur, mantelzorgondersteuning, maaltijden, personenalarmering, tuinonderhoud, noodzakelijke klussen. De SWOS is gewoon telefonisch bereikbaar van 8.30-13.30 uur

035 602 36 81