



DE BINNENBLIJVERT – nr. 1

(tips voor thuis)

Geachte medebewoner(s),

We zullen ons nog een tijdje zo veel mogelijk binnen moeten vermaken, in ieder geval tot 28 april. Dat werd ons tijdens een persconferentie op dinsdag 31 maart door premier Rutte meegedeeld. Onze dagen zien er dus ook de komende tijd anders uit dan we gewend waren. Veel dingen kunnen nu even niet. Wat kunnen we nog wel? We hebben wat ideeën voor u verzameld.

Heimwee TV op NPO2



Vanaf maandag 30 maart put NPO2 iedere dag tussen 9.00 en 14.00 uur uit de goedgevulde archieven van de omroep met uitzendingen uit vroeger jaren. Interviews met Sonja Barend en Willem Duys, lachen om André van Duin en Zeg 'ns Aa, maar ook o.a. Villa Felderhof en Een van de Acht. En nog veel meer.

Netflix – tips

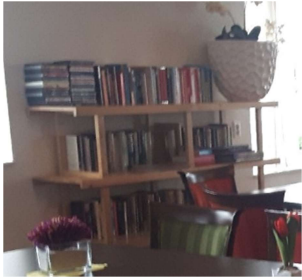
Voor wie geabonneerd is op Netflix is deze periode natuurlijk hét moment om volop van het aanbod gebruik te maken. In de krant, maar ook online, worden elke week films en series getipt die zeer de moeite waard zijn. Voor de liefhebber natuurlijk, want smaken verschillen. Voor april worden onder meer de volgende films getipt: The Shawshank Redemption, Goodfellas, Marriage Story, Roma en The Irishman. En voor wie van Tolkien houdt: de hele trilogie Lord of the Rings. Maar ook wat series betreft kunt u uw hart ophalen.

Blijf in beweging

Nu we minder buiten komen, is het nog een uitdaging om voldoende te bewegen. Velen van u kennen het waarschijnlijk, maar we noemen toch nog even het programma Nederland in Beweging dat elke dag wordt uitgezonden op NPO 1 en/of 2. Door mee te doen met de oefeningen van Olga Commandeur en Duco Bauwens (15 minuten) behaalt u al de helft van de dagelijkse norm van 30 minuten gezond bewegen. Ook online is er veel te vinden op dit gebied. Kijk bijvoorbeeld eens op <https://www.vegro.nl/advies/langer-thuis/oefeningen-voor-ouderen> waar een top 5 te vinden is van oefeningen op het gebied van krachttraining voor senioren. Naast 30 minuten bewegen, is ook behoud van de spierkracht heel belangrijk.

Recreatieruimte: boeken, tijdschriften, dvd's en legpuzzels

Ook voor lezen hebben we nu volop tijd. Heeft u geen boek meer voorhanden,



kijk dan eens in onze recreatieruimte. Daar staat een collectie boeken waaruit u kunt putten, met op een tafel bij de kast tijdelijk ook wat naslagwerken, zoals computerboeken over o.a. Windows 10 en Facebook en Van Dale NL en N-E/E-N. Verder vindt u hier dvd's en enkele puzzels. Voor alles geldt: gratis lenen en ruilen.

Voel u vrij iets mee te nemen en ook om iets achter te laten. Wanneer u hier boeken, tijdschriften, dvd's en/of legpuzzels na gebruik neerlegt, hebben andere bewoners er ook nog plezier van.

Rotterdam zet door

De nieuwe website www.rotterdamzetdoor.nl is in het leven geroepen om een platform te bieden voor alle initiatieven die in Rotterdam zijn en worden opgestart tijdens deze crisis. Doel is om het aanbod goed vindbaar te maken en om ondernemers te helpen hun bedrijf voort te zetten. Als u internet heeft, neem dan eens een kijkje. U vindt er allerlei tips variërend van Eten & Drinken en Kunst & Cultuur, tot Online Winkelen en Amusement & Attracties.

Tips, ideeën?

We hopen dat u aan deze tips en suggesties iets heeft en dat ze u wellicht op ideeën brengen. Natuurlijk staan we ook open voor uw tips, graag zelfs. Mail naar onze secretaris pauline.montijn@gmail.com of deponeer ze in de bus van de bewonerscommissie in de hal. Het is onze bedoeling – als deze situatie nog langer gaat duren – om De Binnenblijver vaker te laten verschijnen.

Corona-richtlijnen

U kunt ze vast al dromen, maar hier nog even de belangrijkste regels op een rij:

- bewaar 1,5 meter afstand van elkaar
- blijf zoveel mogelijk thuis; ga alleen naar buiten als het echt nodig is
- blijf zeker thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts; als één gezinslid koorts heeft, blijven alle gezinsleden thuis
- mijd sociaal contact, grote gezelschappen en openbaar vervoer
- vermijd lichamelijk contact in algemene zin, zoals handen schudden en zoenen
- was regelmatig de handen, hoest of nies in de binnenkant van uw elleboog, gebruik papieren zakdoekjes.

Veel sterkte toegewenst.

De Bewonerscommissie – 6 april 2020