

# TIPS VOOR THUIS!



nr 1 maart 2020



Wij sturen u met veel plezier onze eerste nieuwsbrief tijdens de 'Coronatijd'. Met leuke tips over rondleidingen in musea, mooie muziek-linkjes, goede oefeningen en acties wegens Corona! Allemaal warm aanbevolen door onze bestuursleden, vrijwilligers en vaste bezoekers!

Heeft u zelf aanbevelingen voor ons zodat we die kunnen delen met anderen? Graag, die kunt u mailen aan [g.goudriaan@swok-midden.nl](mailto:g.goudriaan@swok-midden.nl)!

Wij wensen u veel plezier en horen graag uw reacties!

Met de hartelijke groeten van Gerjo Goudriaan

*Blijf gezond en houd afstand!*



---

## POEZIE

Kent u de **polderdichter** van de Krimpenerwaard? Teus Stouthart. Regelmatig schrijft hij een gedicht op facebook! Klik [hier](#) voor meer gedichten!



In de jubileum uitgave van onze gemeente over 75 jaar vrijheid, schrijft ondergetekende op de laatste bladzijde...

### Vrijheid

Zullen we... de vrede bewaren  
buigen zacht de waarheid naar wat licht  
bedenken een schaduwloze dag  
reken op een glimlach...

de schaamte van de schepping  
leeft in een hervormde tijd  
we kleuren naar een toekomst  
de vloed zal in vreugde verdwijnen

IK loop voor in ongeremdheid  
struikel niet over een angst

## Museumbezoek

U kunt ook gewoon de musea blijven bezoeken! Klik [u hier](#) voor de rondleiding 'Juwelen in de Hermitage Amsterdam'. (16 minuten). Wim Vonk beveelt u deze van harte aan!



---

## Bewegen

En vergeet u niet te bewegen? We proberen vandaag relaxed te zijn met de Zonnegroet! Klik [hier](#) voor de video! En [hier](#) voor de getekende oefening! Aanbevolen door Arjanne De Leeuw Den Bouter.



---

## Muziek

Klikt u eens [hier](#) op de website The Nostalgia Machine! Een aanbeveling van Jan van Lier

Links boven kunt u een jaartal ingeven! Ik tikte 1969 en ik luisterde naar Aquarius! Ik kreeg er kippenvel van! Heerlijk!

geen weerzin of waanzin  
we banieren de vrijheid

dragen een stem  
in dromen voorbij...  
omarmen ons laagland  
krassen letters in ons hoofd

en verdwalen niet meer  
wij niet, vrijheid is vrede  
altijd, fluistert tijdloos  
onder

een hemel...

Teus Stouthart polderdichter Krimpenerwaard  
2020-2021

---

### Helpende handen in deze Coronatijd!

Maakt u Ansichtkaarten? Heeft u puzzels over? Doneer ze  
aan de welzijnsstichtingen SWOK-midden of SWOS

**SWOK: Burg. Huijbrechtstraat 2 te Bergambacht.**

**SWOS: Oranjeplaats 45 te Schoonhoven**

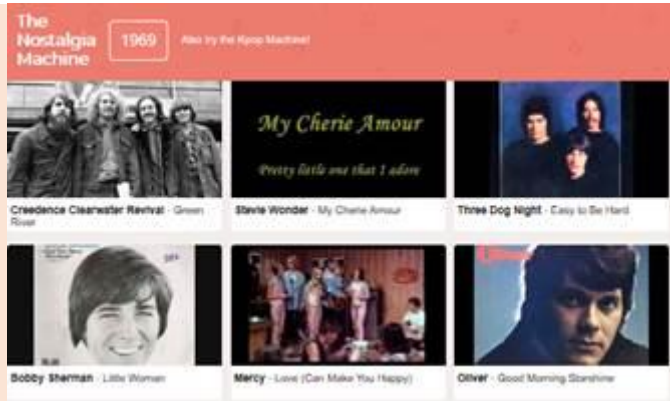
---

### Disclaimer

**Wilt u deze nieuwsbrief niet ontvangen?**

**Laat het ons even weten!**

**Mail naar [info@swok-midden.nl](mailto:info@swok-midden.nl)**



---

### Tekenopdracht:

Teken zo'n prachtige oceaankwal! A Jellyfish! Klik [hier](#)  
voor een tutorial!

