

TIPS VOOR THUIS!



nr 7, mei 2020



Met behulp van velen hebben we weer een leuke culturele nieuwsbrief!

Heeft u zelf aanbevelingen voor ons? Die kunt u mailen aan g.goudriaan@swok-midden.nl

Denk aan elkaar en houd 1,5 m afstand! ← →

75 JAAR VRIJHEID

Het vrouwenblad Libelle heeft een speciale uitgave '75 jaar vrijheid'. Verhalen over én van vrouwen uit de Tweede Wereldoorlog. Klik [hier](#) om deze uitgave te bestellen (ook verkrijgbaar bij de Primera/Bruna).



BEVRIJDINGSMUZIEK/-JOURNAAL

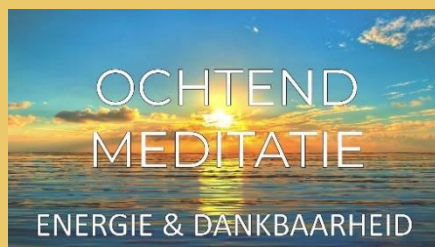
Bevrijdingsmuziek klik [hier!](#) (tip Yvonne Maas)
Bevrijdingsjournaal klik [hier!](#) (tip Gerjo Goudriaan)

MUZIEK

Jan van Lier speel [Someone to watch over me](#) van George Gershwin in een bewerking van Keith Jarrett.

MEDITATIE

De dag positief starten met een [ochtendmeditatie](#)



VOORLEZEN

Wie houdt er niet van om voorgelezen te worden, en dan ook nog door de auteur van het boek? Klik [hier](#) voor tal van korte verhalen die worden voorgelezen. Veel luisterplezier! (tip Petra Wolfenbittel)

MUSEA

Klik [hier](#) voor een virtueel bezoek aan het Dalí Theatre Museum.



RECEPTEN

Momenteel is rabarber weer volop verkrijgbaar.

Ook zo dol op rabarber?

15x lekkere [recepten](#) met rabarber!

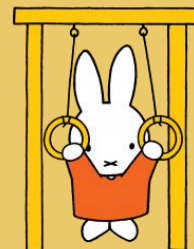


THUISBLIJFGIDS

Door de maatregelen tegen corona zitten veel Nederlanders al weken aan huis gekluisterd. Om deze periode zonder kleerscheuren door te komen, heeft NRC een [thuisblijfgids](#) met 52 tips van redacteurs en lezers samengesteld.

DREUMES, PEUTER, KLEUTER (beweegtips voor de allerkleinste)

Veel en gevarieerd bewegen is belangrijk en leuk. Daarom leuke beweegtips om thuis samen te bewegen.



Veel beweegplezier samen! Klik [hier!](#)



KUNST

Er zijn veel kunstenaars in de Krimpenerwaard met verschillende disciplines. Tekeningen, schilderijen, keramiek, glas, beelden, textiel en nog veel meer!

Erg leuk! neem eens een kijkje op de [Krimpener Kunstwaard](#)

NATUUR

Bloemenquiz, ontdek of u een echte bloemenkenner bent. Klik [hier!](#) (tip Wilma van Dijk)

Wandel virtueel door Nederlands mooiste natuurgebieden, klik [hier!](#) (tip Inge Bonhof)

GEDICHT



Schrijf eens op vandaag,
van wie je houdt, wie je graag ziet.
En stel jezelf daarna de vraag:
'waarom staat mijn naam daar niet?'

MARTIN GIJZEMIJTER

STEUN LOKALE ONDERNEMERS

Onze lokale ondernemers hebben het zwaar, daarom is er een boodschappenbox samengesteld met de lekkerste producten uit de Krimpenerwaard! Help elkaar vooruit, doe mee en bestel 'm [hier!](#) (tip Gerjo Goudriaan)

TELEBAKKIE

Veel alleenstaande ouderen hadden hun wekelijkse koffieuurtje, hun Dagbesteding of andere gezellige bijeenkomsten, totdat Corona kwam. Daar zit je, in je eentje in je woning. Gelukkig is er nu Telebakkie! Leuk, simpel en effectief.



Klik [hier!](#) (tip Yvonne Maas)

GRATIS ONLINE CURSUSSEN

Wilt u in deze periode werken aan uw persoonlijke ontwikkeling? De online Bibliotheek stelt gratis 28 online trainingen beschikbaar voor heel Nederland. Denk aan Digitale fotografie, Yoga, Mindfulness, Sporten en bewegen, Gezond eten, of de korte cursus Geluk. Aanvraag gratis toegang, klik [hier!](#) (tip Gerjo Goudriaan)

HEEFT U EEN HULPVRAAG? BEL ONS!

St. WON 0180-522045 van 09-16.00 uur
SWOS 0182-381227 van 09-12.30 uur
SWOK 0182-350012 van 09-12.30 uur



Volg ons op Instagram SWOS [hier](#), en SWOK [hier](#)!



facebook St. WON [hier](#), SWOS [hier](#), en SWOK [hier](#)

Disclaimer

Wilt u deze nieuwsbrief **niet** ontvangen? Laat het ons even weten.

[Afmelden SWOK-midden](#)

[Afmelden SWOSchoonhoven](#)