

TIPS VOOR THUIS!



nr 10, 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, blijf 1,5 m afstand houden!



LUISTERBIEB

De meeste bibliotheken zijn weer open, maar mocht u toch nog aan huis gebonden zijn dan is een luisterboek misschien wel prettig.

Via de online bibliotheek worden diverse [gratis luisterboeken](#) aangeboden.

MUZIEK MET JAN VAN LIER

Jan van Lier [speelt](#) nog 2 prachtige composities van Ludovico Einaudi.



NATUUR

De Hortus Bulborum in Limmen heeft als enige tuin ter wereld een collectie van historische voorjaarsbolgewassen. Ruim 4500 verschillende soorten tulpen, narcissen, hyacinten, krokussen en fritillaria's [tonen](#) in het voorjaar hun prachtige kleuren. (Tip Gerjo Goudriaan)



CULTUUR

De Operadagen Rotterdam gaan helaas niet door in de oorspronkelijke vorm, maar achter de schermen is de organisatie druk bezig met een online community opera. Rotterdamse artiesten werken vanuit huis aan opdrachten die worden samengevoegd in een zesdelige [videoserie](#). (Tip Gerjo Goudriaan)

Wigmore Hall in Londen begint in juni met rechtstreekse uitzending van lunchconcerten op radio BBC3 en rechtstreeks via hun website.

Men kan ook rechtstreeks via de website eerdere concerten bekijken en beluisteren bijvoorbeeld [deze](#), waarin onze Nederlandse Liza Ferschtman is te horen/zien. (Tip Bodewijn Bruil)

DAG VAN HET KASTEEL

Ieder jaar opnieuw staat de Dag van het Kasteel op de agenda tijdens Pinksteren. Belangstellenden kunnen normaal gesproken op tweede pinksterdag een kijkje nemen bij verschillende kastelen in het land. Dat gaat nu nog niet. Wel kun je dit jaar de verhalen digitaal beleven. De organisatie van de Dag van het Kasteel heeft veel bijzondere verhalen verzameld rondom het thema Bezet &



Bevrijd: kastelen en buitenplaatsen in de periode 1940-1945. Zo ontdek je thuis de rol van kastelen en buitenplaatsen in de Tweede Wereldoorlog. Kijk daarvoor op [deze site](#).

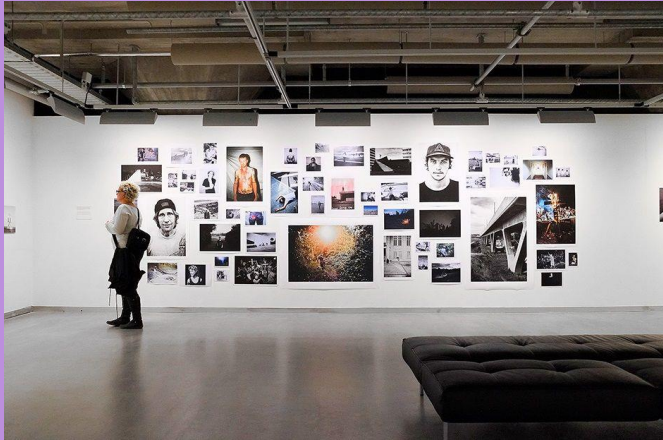


RECEPT (KOUDE TROPISCHE RIJSTSALADE)

Een absolute aanrader! Heerlijk voor bij de BBQ of gewoon als zomers hoofdgerecht. Klik [hier](#) voor het recept.

MUSEUM

Het Rotterdam Fotomuseum opent maandag 1 juni vanaf 12.00 uur zijn deuren weer voor publiek. Een kaartje kopen kan vanaf donderdag 21 mei via de [website](#). Het museum heeft er de afgelopen weken alles aan gedaan om coronaproof open te kunnen. (tip Gerjo Goudriaan)



WAAROM SLAAP JE SLECHTER IN CORONATIJD?

Tijdens de coronacrisis slapen we doorgaans slechter en dromen we heftiger. Angst over onzekere tijden en de stress van het thuiswerken spelen hierin een rol, maar ook het vele binnen zitten is niet bevorderlijk voor de nachtrust. Lees [hier](#) hoe dat komt. (tip Wilma van Dijk)

SLAAPMEDITATIE

Deze slaapmeditatie helpt je om ontspannen de dag af te sluiten en heerlijk in slaap te vallen.

Als je niet kunt slapen is deze slaapmeditatie ideaal. Slaap je slecht? Dan is mediteren een goede manier om meer rust te ervaren en verbinding te maken met jezelf. Klik [hier](#).



HELPT SLAAPMEDITATIE NIET? DAN VAL JE VAN DEZE STEM WEL IN SLAAP!

Luister naar de prachtige uitvoering van [In the ghetto](#) door Danny Vera.

CREATIEF VOOR VOLWASSENEN

Leuke, eenvoudige (én minder eenvoudige), creatieve en originele ideeën/cadeautjes om zelf te maken.

Klik [hier](#)!



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](#)

PINKSTEREN

Maandag 1 juni zijn de Welzijnsstichtingen gesloten!



DISCLAIMER

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

Afmelden [SWOK-midden](#)

Afmelden [SWOSchoonhoven](#)

Afmelden [Stichting Won](#)

Ook uw eigen
Tips (voor Thuis)
zijn van harte
welkom!