Senior Digi Club & Café Druten (gem. Druten) Nieuwsbrief

Nummer 38 Juli – Augustus 2021 **Een uitgave** Van Kraaij Educatie

Redactie: Sandrine - Mirjam – Harry **Uw reactie of kopij mag naar:** sandrine@vankraaijeducatie.nl

Voor blinden en slechtzienden is er ook een Word versie beschikbaar.

In het nieuws

Nieuwsbrief Zomer editie

Ook al laten de weergoden het niet merken, toch is het zomer in Nederland. Voor veel mensen een welverdiende vakantie al dan niet naar het buitenland. Maar ook in eigen land is er genoeg te doen om er een fijne en leuke zomer van te maken. Daarom een zomereditie van de nieuwsbrief. Daarin is ook aandacht voor degene onder ons die in de thuis omgeving willen genieten. Mogelijk zijn er leeftijdgenoten onder ons die dan wat minder bezoek krijgen. Heeft u behoefte aan een praatje of een vraag over het gebruik van een smartphone de "slimme telefoon" dan kan contact. Op de bijgevoegde flyer van OogCafé Druten staan al die leuke mogelijkheden als thuisblijver.

Toegankelijke uitjes in de zomer

Reizen bij het al op leeftijd zijn, kan ongemakken met zich meebrengen. Wellicht vindt u uitstapjes vanwege slechtziendheid nogal een onderneming en verwacht u er niet veel plezier aan te beleven. We hebben een aantal tips op een rijtje gezet om zorgeloos op pad te kunnen gaan.

Tips ter voorbereiding

- Check vooraf de coronamaatregelen
- Vraag of het mogelijk is om dichtbij te kijken of iets aan te raken
- Ga na of er voelbare plattegronden of maquettes zijn
- Naar een museum? Vraag of er audiotours beschikbaar zijn
- Informeer naar rustige tijdstippen
- Check vooraf of wandelpaden, bijvoorbeeld in een dierentuin, goed begaanbaar zijn
- Neem een iPad of iPhone mee om foto's te maken én vergroten van informatiebordjes
- Bij een show of concert: informeer vooraf of kostuums of decor mogen worden gevoeld
- Plan uw reis vooraf met de app 9292 of NS door naar de website gaan. Een ticket op internet kopen is dan ook een overweging. Klik maar eens op: Apps & Mobiel - 9292.nl

Toegankelijke uitjes

- De site Museum4all | Oren en Ogen tekort biedt een overzicht van musea die aantrekkelijk zijn voor mensen die minder goed zien, minder goed horen en/of minder mobiel zijn
- In de agenda van Stichting KUBES, kunst en cultuur voor blinden en slechtzienden staat een overzicht van toegankelijke culturele initiatieven
- Theatervoorstellingen met live audiodescriptie door "Komt het zien". Vooraf mag op het toneel het decor en de kleding en attributen van de acteurs worden gevoeld. De voorstelling zelf is audiodescriptie te volgen
- Blotevoetenpaden: wandelen op verschillende ondergronden: schelpen, los zand of modder
- Een lange fietstocht op een tandem of duo-fiets
- Een dagje op het water met Sailability, zeilen voor mensen met een beperking
- Thuis en onderweg: Met een lekker zomers drankje in uw eigen tuin of onderweg in de trein kunt u luisteren naar de kunst- en cultuurpodcast "Beeldspieker". Er zijn uiteraard nog veel meer interessante podcasts zoals geluidsbestanden met discussies, radioshows, muziekprogramma's e.d. op internet. Voor belangstellenden te downloaden. Lees onze tips.

Voor meer uitjes kijk dan op de Visio website: https://bit.ly/2VntyOE

Fit de zomer door

Het valt niet altijd mee om hete zomerdagen door te komen. Juist op zulke dagen is het belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. De volgende tips kunnen u daarbij helpen.

Voldoende drinken

Voor 65-plussers wordt minimaal 1,7 liter per dag geadviseerd. En op warme dagen zelfs 2 liter, omdat uw lichaam door de warmte meer vocht verliest dan normaal. Zo zorgt u ervoor dat u genoeg vocht binnenkrijgt ook al heeft u niet het gevoel van dorst.

Gezond eten

Als het warm is, is gezond eten ook belangrijk. Extra zout op warme dagen is niet nodig, zegt het Voedingscentrum. De kans op een tekort aan zout is heel erg klein. Weet u dat Tijssen Uw Versspecialist in de Kerkstraat 28 Puiflijk een grote keuze heeft van heel smakelijke en gezonden gerechten iedere dag van verse producten bereid. Echt een aanrader om eens te proberen als je jezelf wil verwennen. Bezorgen van die allerlekkerste lekkernijen kan zelfs tot in de regio, bel dan (0487) 516 664.

TIJSSEN
uw vers specialist

Meer verkoelende tips

- Span u op het heetst van de dag, dus tussen 11 en 17 uur, zo min mogelijk lichamelijk in.
- Tijdens warme periodes is het 's morgens vroeg vaak nog lekker koel. Voor een frisse start van de dag gaat u juist dan nog even een stukje wandelen of fietsen.
- Als u het prettig vindt, kunt u op warme dagen ook uw dagritme aanpassen. U kunt bijvoorbeeld iets eerder opstaan, op het heetst van de dag een middagdutje doen en 's avonds wat later naar bed gaan.
- Houd uw woning koel met zonwering, liefst aan de buitenzijde. Houd overdag de deuren en ramen dicht. Gebruik binnen een ventilator voor verkoeling. Open deuren en ramen pas als het aan het einde van de dag afkoelt.
- Draag dunne en luchtige kleding, bijvoorbeeld van linnen of katoen.
- Neem af en toe een koud voetenbadje.
- Houd uw polsen onder de koude kraan.
- Toch naar buiten? Let dan op uw huid. Smeer u goed in, liefst met factor 30 of hoger. En blijf zo veel mogelijk uit de zon.

App van de maand

ANWB Eropuit

ANWB Eropuit
Fietsen Routes
ANWB
#31 in Reizen
Gratis

Als je er in Nederland op uit wilt dan heeft de ANWB de app die je daarbij kan helpen. Deze gratis app bied volop inspiratie voor Er Op Uit in Nederland. Van bezienswaardigheden, fietsroutes en wandeltochten tot ledenvoordeel op uitjes, het melden van pech. De app is te downloaden via deze link: https://www.anwb.nl/eropuit/eropuit-app

Oogaandoening - Slechtziend - Blind

"OogCafé Druten is er voor U"

Ons motto Werkgroep Omzien

Maandbijeenkomst

Heeft u een oogaandoening kom dan voor "Gezellig elkaar ontmoeten" naar onze maandelijkse bijeenkomst. Alles onder genot van een kopje koffie of thee. Bent u slechtziend of blind dan zijn ervaringen uitwisselen een verademing. Elke laatste donderdag van de maand komen we bij elkaar met slechts 2 euro eigen bijdrage in de kosten. Van het jaarprogramma maandbijeenkomsten vorige jaren hebben velen genoten.

U bent van harte welkom met familie, kennis of begeleider op onze thuislocatie Bogerd, Van Heemstraweg 53, Druten.
De locatie is rolstoel en blindengeleidehond toegankelijk.

OogCafé Café Druten

Wij zijn er voor U !

Bel ons voor een praatje

Als u het leuk vindt om zomaar een praatje te maken bel ons dan gerust. Bedenk dat het vooral prettig is om met iemand gewoon over alledaagse dingen te praten waarvoor wij een gewillig oor hebben. Misschien hebt u een vraag waarop wij u een geruststellend antwoord kunnen geven.

Mirjam van Vroonhoven van de werkgroep Omzien is onze ervaringsdeskundige van OogCafé Druten bij oogaandoeningen, maar ook voor slechtziend en blindheid. Bel haar 06-13714639 want zij heeft jaren ervaring met telefonische contacten. Neemt zij de telefoon niet op spreek dan de voicemail in. Zij belt u dan zo spoedig mogelijk terug.

Smartphone en iPad hulp

Ria Koot heeft een schat aan kennis en ervaring om anderen te helpen bij het gebruik van de smartphone 'slimme telefoon' en de tablet. Vooral slechtzienden en blinden zijn bij haar daarvoor aan het juiste adres. Maar ook voor het meedenken over allerlei digitale onderwerpen. U kunt haar bereiken met 06-12116026.

Meer weten ?

Nieuwsgierig geworden en u wilt meer weten. Of u heeft een algemene vraag. Dat gaat over dagelijkse onderwerpen maar ook bij oogaandoening, slechtziend of blindheid. Bel gewoon even Harry van Deelen met 06-10250015 of stuur een mail naar OogCafeDruten@gmail.com Hij staat u graag te woord.

Mogen wij u ontmoeten ?

Wij leden van de werkgroep Omzien horen graag van U. Wij vinden het ook fijn om u te ontmoeten. Wilt u ook samen genieten als gelijkgestemden? Dan gewoon doen hoor !
Groet van de Werkgroep Omzien leden: Monique – Ria – Mirjam – Huub – Lucienne - Harry

Partners OogCafé Druten

Bartiméus · Oogvereniging · Visio

OogCafé Druten wordt mede mogelijk gemaakt door:

Gemeente Druten · Van Kraaij Educatie · Bogerd · Meer voorm Ekaar · AGF Tijssen uw eers specialist · RTP Elektrotechniek B.V. · deMaas&Waler