

De week van Co

Dit is een tijdelijk krantje om de weken van de Corona-tijd door te komen.

Nummer 21
11 augustus 2020

Wilde bloemen

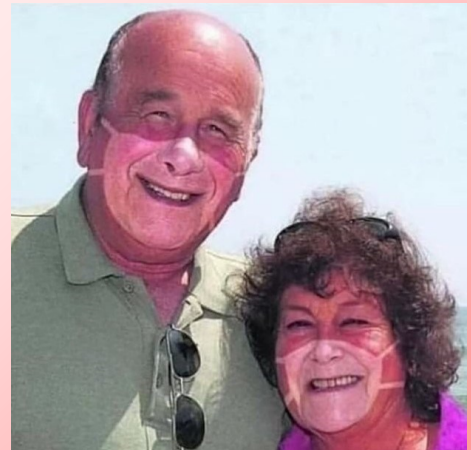


Heeft u ook iets moois gezien? Stuur de foto op naar e.tetenburg@coherente.nl

Let op: neem geen hulp van vreemden aan.

Heeft u tips of ideeën voor elkaar en voor in 'De week van Co'?
Bel dan 020-4963673 of mail e.tetenburg@coherente.nl.

Grappig – Zomer 2020...



Deze week in de geschiedenis



- 11 augustus 1999 – Totale zonsverduistering tussen Cornwall (Groot-Brittannië) en India (was ook in Nederland te zien).
- 14 augustus 1996 – Openingsceremonie van de Amsterdam ArenA.
- 16 augustus 1977 – Elvis Presley overleden.

Koffie/thee bij de Amstelbocht

Komt u genieten van het (hopelijk) mooie weer en uitzicht op het terras?

Datum: donderdag 20 augustus

Tijd: 14.30-16.00 uur

Locatie: IJclub de Amstelbocht

Prijs: € 5,00 per persoon incl. koffie/thee en gebakje van Out

Graag aanmelden **voor 17 augustus** via 020 - 496 36 73



Tegeltje

Als de haan
niet kraait voor
het avondrood,
Gaat het regenen
Of
De haan is dood

Ook een wijsheid? Laat het weten!

Hittegolf-tips

- Houd uw huis binnen koel. Lucht 's ochtends vroeg en 's avonds laat. Houd overdag ramen, deuren en gordijnen gesloten. Gebruik een zonnenscherm of hang (indien mogelijk) lakens aan de buitenkant van de ramen.
- Gebruik zo min mogelijk apparaten die veel warmte verspreiden, zoals een oven.
- Drink voldoende (minimaal 2 liter), maar geen alcohol. Drink ook als u geen dorst heeft. Het is ook belangrijk iets zouts te eten of te drinken zoals bouillon.
- Houd uzelf koel met water en wind. Bijvoorbeeld met een ventilator of een teiltje water voor uw voeten.
- Blijf uit de zon en bescherm uw huid.
- Vermijd inspanning.
- Let op uzelf en op anderen.



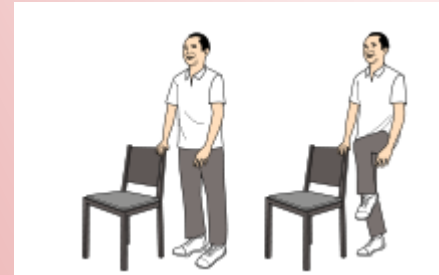
Heeft u zelf een goede tip voor de warmte? We horen het graag!

**“Wij hebben geen airco maar ARKO:
Alle Ramen Kunnen Open”**

Blijf in beweging

Doe alle oefeningen 10x

Gebruik voor deze oefeningen een stevige stoel of bijv. het aanrecht.



1. Til de knie omhoog



2. Til het been naar buiten

Warme woordzoeker

De overgebleven letters vormen uw oplossing

G	H	O	O	H	C	S	I	P	O	R	T	N	A
N	I	E	Z	S	T	R	A	N	D	N	I	E	I
I	D	E	B	I	L	T	W	V	A	Z	L	T	R
L	E	T	L	S	D	E	M	E	A	O	U	E	C
E	E	E	F	Z	E	S	R	N	U	N	J	W	O
O	V	M	L	R	N	I	E	T	G	N	P	Z	P
K	A	P	O	H	E	E	H	I	U	E	L	D	A
R	K	E	G	A	M	S	C	L	S	B	A	A	R
E	A	R	E	N	M	T	S	A	T	R	K	B	A
V	N	A	T	D	E	A	E	T	U	A	N	M	S
I	T	T	T	D	W	O	N	O	S	N	A	E	O
M	I	U	I	O	Z	N	N	R	S	D	C	W	L
N	E	U	H	E	D	R	O	C	E	R	H	Z	C
K	H	R	I	K	J	N	Z	T	R	E	T	A	W

AIRCO
AUGUSTUS
DEBILT
HANDDOEK
HITTEGOLF
JULI
KNMI
ONWEER
PARASOL
PLAKNACHT
RECORD
SIESTA
STRAND
TEMPERATUUR
TROPISCH
VAKANTIE
VENTILATOR
VERKOELING
WATER
ZEE
ZONNEBRAND
ZONNESCHERM
ZWEMBAD
ZWEMMEN
ZWETEN

Antwoord editie 20:
hittegolf

Winnaars:

R. Jansen, R. Aalbers, A. Evers, S. Stronkhorst, E. de Vries, Mw. Kabel, R. Vredeling, J. Jansen, R. Abrahamse, I. Andreas, L. Eliazer, Fam. Derriks, A. Wesselingh, G. van der Kroon, F. van Drongelen, D. van der Meij, C. de Ronde, H.P. Blok

Stuur uw antwoord uiterlijk 16 augustus naar e.tetenburg@coherente.nl of bel 020-4963673. In de volgende editie worden de winnaars bekend gemaakt. De winnaars ontvangen een prijsje in de brievenbus.