

De week van Co

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

Nummer 26
15 september 2020

Nationale Sportweek 18-27 september

(Blijven) bewegen is voor iedereen belangrijk. Daarom is er de Nationale Sportweek, met diverse activiteiten van Coherente.



Voor alle activiteiten is aanmelden noodzakelijk (020-4963673). Alle activiteiten kosten €1,-

Kookworkshop: zelf gezonde borrelhapjes maken

Stichting Coherente organiseert in samenwerking met De Cuisine een kookworkshop gezonde borrelhapjes maken.

Datum: **zondag 20 september**, 14.00-15.00

Locatie: Dienstencentrum, D. van Haarlemstraat 3, Ouderkerk

Beweegtuin

Na een warming-up gaan we aan de slag met spelvormen en traint u balans- en coördinatie door middel van lopen en evenwichtsoefeningen. De beweegactiviteit is voor iedereen toegankelijk. De oefeningen worden aangepast aan uw niveau.



- **Maandag 21 september** van 10.00-11.00 uur bij de toestellen aan de Rembrandt van Rijnweg (Ouderkerk)
- **Maandag 21 september** van 11.30-12.30 uur in de tuin van De Drienburg (Ouderkerk)
- **Woensdag 23 september** van 9.30-10.30 uur op het grasveld aan de balkonkant van het Azaleahof (Duivendrecht)
- **Woensdag 23 september** van 11.30 - 12.30 uur op het grasveld voor flat Mercurius (Duivendrecht)

Rollatorwandeling en rollator APK

Op **maandag 21 september** (aanvang 14.00 uur) organiseren we in Ouderkerk een rollatorwandeling. Naar keuze een korte of langere wandeling o.b.v. vrijwilligers van de rollatorwandelinggroep. Na afloop is er een drankje, gezonde versnapering en een aandenken. Tussen 14.30-15.30 uur kunt u terecht voor een rollator apk: handige vrijwilligers kunnen kleine reparaties uitvoeren aan uw rollator.

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



Tegeltje

Ik heb geen keus, maar ook geen biljart

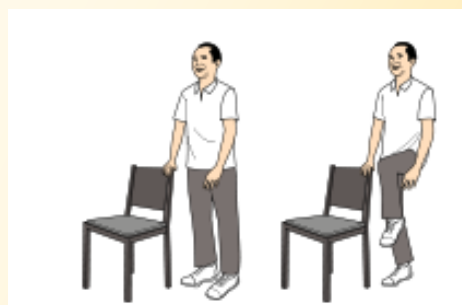
Deze week in de geschiedenis

- 15 september 1964 – In Amerika begint de soap-televisieserie Peyton Place.
- 15 september 1997 – De website www.google.com wordt opgericht.
- 17 september 1958 – De eerste aflevering van Pipo de Clown verschijnt op de Nederlandse televisie.
- 19 september 1783 – De luchtballon wordt uitgevonden.



Blijf in beweging

Doe alle oefeningen 10x



Houd een stoel (of aanrecht) vast. Til de knie op.



Spreid de armen. Breng ze gestrekt naar elkaar toe.

Miniquiz sport

1. Na de Olympische Spelen van 1948 kreeg Fanny Blankers-Koen een cadeau. Dat was:
 - a. een fiets
 - b. een auto
 - c. hardloepschoenen
2. Nederland won het EK voetbal in 1988. In welk land werd dat toernooi gespeeld?
 - a. Frankrijk
 - b. Spanje
 - c. Duitsland
3. Tijdens welke Olympische spelen maakte Sven Kramer een kostbare verkeerde wissel op de 10 kilometer?
 - a. 2006
 - b. 2010
 - c. 2014



Antw: 1=a, 2=c, 3=b

Woordzoeker sport

Zoek alle sporten in de woordzoeker.
De overgebleven letters vormen uw oplossing.

V	P	K	W	N	E	P	O	L	D	R	A	H	J	ATLETIEK
O	A	E	W	I	S	C	H	A	K	E	N	U	R	BADMINTON
L	A	I	N	I	E	E	U	S	G	O	D	O	K	BALLET
L	R	T	A	E	A	L	C	R	T	O	L	T	B	BASKETBAL
E	D	E	K	S	D	H	R	N	L	L	L	B	A	BEWEEGTUIN
Y	R	L	T	E	A	J	I	E	A	I	E	F	S	BRIDGE
B	I	T	S	A	I	M	I	T	N	W	N	T	K	CURLING
A	J	A	T	S	D	T	O	R	E	N	O	G	E	FITNESS
L	D	S	K	A	E	R	S	E	R	E	E	G	T	GOLF
A	E	N	B	L	L	N	G	A	L	O	D	N	B	GYMNASTIEK
N	N	D	L	O	E	T	T	Y	N	I	T	E	A	HARDLOPEN
B	A	A	O	I	U	L	O	I	R	M	V	O	L	JUDO
E	B	P	K	I	R	G	W	B	F	A	Y	C	M	KORFBAL
H	T	S	N	L	A	B	F	R	O	K	E	G	N	MOTORRIJDEN
														PAARDRIJDEN
														ROLLATORLOOP
														SCHAATSEN
														SCHAKEN
														SKIEN
														STOELYOGA
														VOLLEYBAL
														WIELRENNEN

Antwoord editie 25:
Reizen

Winnaars:
Mevr. Wesselingh
Mevr. Kolder

Er waren deze week 13
inzendingen. Bedankt!

Stuur uw antwoord uiterlijk 20 september naar
e.tetenburg@coherente.nl of bel 020-4963673.

**Onder alle goede
inzendingen worden
twee prijzen verloot.
De winnaars van de
loting ontvangen hun
prijsje in de brievenbus.**