

De week van Co

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

Nummer 29
6 oktober 2020

Mondkapjes

Vanaf 30 september geldt het dringende advies van het kabinet om in heel Nederland in de publieke binnenruimtes een mondneusmasker (mondkapje) te dragen. Mondneusmaskers zijn (online) te koop bij de meeste supermarkten en drogisten.

Mondneusmaskers bij Coherente

Wij verzoeken u nadrukkelijk bij het betreden van de locaties van Coherente (Dienstencentrum, Dorpshuis) en bij deelname aan activiteiten/cursussen **een mondneusmasker te dragen zolang u beweegt**. Als u eenmaal op uw plek zit kunt u het masker afzetten. Zet weer een masker op bij nieuwe bewegingen, zoals toiletbezoek of het einde van de activiteit/cursus. We proberen de activiteiten en cursussen zo lang mogelijk door te laten gaan, maar dat kan alleen als we de risico's tot een minimum beperken. Een mondneusmasker helpt daarbij.

Hoe gebruikt u een mondneusmasker correct?

1. Was uw handen (of reinig ze met handgel/alcohol).
2. Zet het mondneusmasker op en vorm het bij uw neus. Het masker bedekt uw gezicht van **onder uw kin tot over uw neus (zie afbeelding)**. Raak uw masker niet meer aan.
3. Afzetten? Was/reinig eerst uw handen. Raak bij het afzetten alleen de elastieken aan. Trek uw masker niet naar beneden ('onder de kin laten hangen'). Dit kan voor een besmetting zorgen.
4. Gooi het mondneusmasker weg (papier) of was het op 60 graden (stof/herbruikbaar). Gebruik een masker nooit twee keer.
5. Was/reinig opnieuw uw handen.



Beslaat uw bril?

1. Zorg dat het mondneusmasker goed aansluit bij uw neus. Gebruik het stukje metaal om uw masker te vormen.
2. Draag het masker zo hoog mogelijk over de neus en laat uw bril over het masker hangen (zie afbeelding).
3. Smeer uw glazen in met een drupje afwasmiddel.

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



Madame Tussauds plaatst ook de 'wassen Trump' in quarantaine

Bingo in Duivendrecht

Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag met bingo.

De zaal is ingericht met blokjes van 3 tafeltjes voor 3 personen volgens de adviezen van het RIVM.

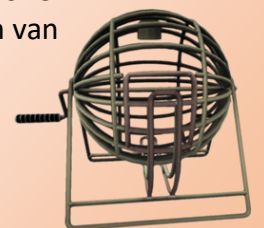
Kosten: € 5,50 (excl. consumpties)

Datum: vrijdag 9

oktober, aanvang 14.00 uur.

Locatie: Dorpshuis, Duivendrecht

Van te voren aanmelden bij Coherente via tel: 020 - 699 31 64.



Deze week in de geschiedenis

- 6 oktober 1889 – Opening van het cabarettheater de Moulin Rouge in Parijs.
- 7 oktober 1840 – Willem I doet troonsafstand ten gunste van zijn zoon. Ruim een maand later wordt die als koning Willem II ingehuldigd in de Nieuwe Kerk in Amsterdam.
- 8 oktober 1573 – Alkmaars ontzet.
- 10 oktober 1913 – Het 81 kilometer lange Panamakanaal wordt voltooid. De Atlantische Oceaan wordt officieel met de Stille Oceaan verbonden.



Blijf in beweging

Doe alle oefeningen 10x



1. Neem een bal (of kussen, of een pak suiker) en draai de torso naar links en rechts



2. Raak met de handen de schouders en strek daarna recht naar voren

ANBO coronalijn

De ouderenorganisatie ANBO heropent de corona-telefoonlijn.

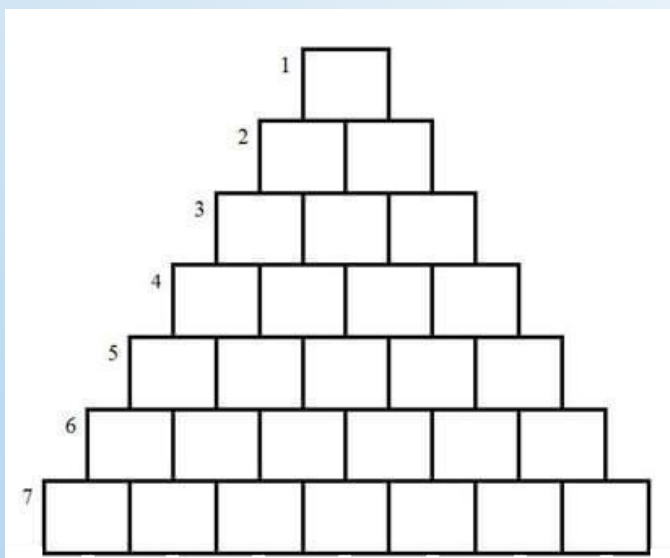
Heeft u een vraag over corona? Of wilt u graag een praatje maken?

Dan kunt u bellen met 0348-466666 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00).



Piramidepuzzel

Vul de woorden in de piramide in met behulp van de omschrijving. Gebruik steeds de letters van uw vorige antwoord en voeg er één toe. Woord 7 is uw oplossing!



- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. Klinker | 5. Piraat, rover |
| 2. Vader | 6. Houten vloer |
| 3. Kostuum voor heren | 7. Vogel |
| 4. Nauw, smal | |

Antwoord editie 28:
B

Winnaars:
Mw. Kabel
Mw. de Lange-Dhondt

Er waren deze week 10 inzendingen. Bedankt!

Stuur uw antwoord uiterlijk 11 oktober 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.