

# De week van Co

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

Nummer 30  
13 oktober 2020

## Ouderenadviseur

U kunt bij Coherente terecht voor de ouderenadviseur en voor ondersteuning voor vrijwilligerswerk. Spreekuren vinden plaats op de vrijdag. 's Ochtends tussen 10.30 en 13.00 uur in het Dienstencentrum in Ouderkerk. 's Middags tussen 14.00 en 17.00 in het Dorpshuis in Duivendrecht.

Het spreekuur is enkel op afspraak. U kunt zich aanmelden via email: [h.vanstraten@coherente.nl](mailto:h.vanstraten@coherente.nl) of bellen naar 020-4963673. Uiterlijk woensdag aanmelden. U krijgt dan een dag van tevoren een email of telefoontje met instructies hoe veilig af te spreken.



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](mailto:e.tetenburg@coherente.nl).

## Grappig

De slag bij Albert Heijn  
omstreeks 2020 n.Chr.



[coronagrappen.nl](http://coronagrappen.nl)

## Wijsheid

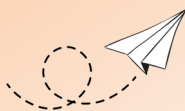


Heeft u ook een mooie spreuk voor op een tegeltje? Of een opsteker voor uw mede-lezers?

Laat het weten via 020-496 36 73 of via [e.tetenburg@coherente.nl](mailto:e.tetenburg@coherente.nl)

## Speciale vlucht in Australië

Voor veel mensen is een vliegtuig een 'noodzakelijk kwaad' om op de plek van bestemming te komen. Maar voor sommigen is de vlucht zelf ook een uitje of hobby. Met corona zit je dan ineens zonder. Daarom bedacht luchtvaartmaatschappij Qantas de 'vlucht naar nergens': voor een bedrag van zo'n 500 tot 2300 euro konden 150 passagiers een rondvlucht van 7 uur over Australië maken, begin- en eindpunt in Sydney. Ze bekeken onder meer het Great Barrier Reef, rots Uluru en de haven van Sydney. Eén van de passagiers zei na afloop: "Het was schitterend. Deze plekken dacht ik nooit van mijn leven te kunnen zien."



## Beweegtuin in Duivendrecht

Na het succes van de beweegtuin in Ouderkerk (maandagochtend) is er vanaf 7 oktober ook elke week een beweegtuin in Duivendrecht (voor de flat Mercurius).

Iedereen kan meedoen, oefeningen worden aangepast naar uw niveau.

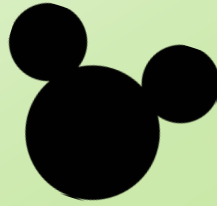


Dag: woensdag  
Tijd: 11.30-12.30  
Kosten: €1

Aanmelden verplicht (020-699 31 64)

## Deze week in de geschiedenis

- 13 oktober 1914 – Uitvinding van het gasmasker, door Garrett Morgan.
- 14 oktober 2010 – Installatie van het Kabinet-Rutte I in Nederland.
- 15 oktober 1889 – Opening van het Centraal Station te Amsterdam, gebouwd naar een ontwerp van Pierre Cuypers.
- 16 oktober 1923 – Walt Disney wordt opgericht.



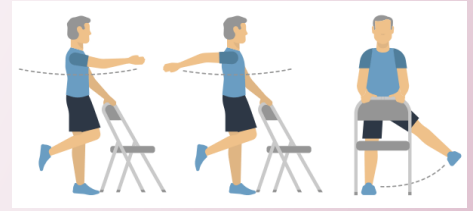
## Boekentip

Verbroken familiebanden en het verlangen naar vrijheid in tijden van een wereldoorlog: Simone van der Vlugt belicht de fascinerendste en belangrijkste periodes uit de Nederlandse geschiedenis op toegankelijke en meeslepende wijze. De kaasfabriek gaat over een moeder en dochter die hun plek in een veranderende maatschappij proberen te vinden.

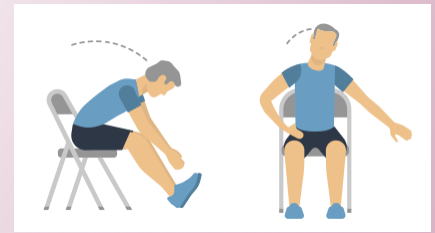


## Blijf in beweging

Doe alle oefeningen 10x



1. Houd een stoel vast. Sta op één been, zwaai uw losse arm van voor naar achter.
2. Beweeg uw been naar buiten.



3. Buig naar de tenen. Rek uw nek door uw arm te strekken en in die richting te buigen.
- 4.

## Binaire puzzel

In elk vakje moet een nul of een één ingevuld worden.

Er mogen niet meer dan twee dezelfde cijfers direct naast of direct onder elkaar staan.

Elke rij en elke kolom is uniek en bevat evenveel nullen als enen.

Welk cijfer komt in het gele vakje?

1		1			0		
0		1		1			1
			0			0	
0		0			1		
				0			1
0			1				
		0					1
	1				0		0

Antwoord editie 29:  
**Parkiet**  
(a-pa-pak-krap-kaper-parkiet)

**Winnaars:**  
Mevr. Arends  
Mevr. v/d Kroon

Er waren deze week 17 inzendingen. Bedankt!

Stuur uw antwoord uiterlijk 18 oktober naar [e.tetenburg@coherente.nl](mailto: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.