

## Nieuwsberichten Maasland Februari 2021

### **Kunnen wij iets voor u betekenen?**

Heeft u behoefte aan een luisterend oor? Of heeft u een vraag over personenalarmering, maaltijden aan huis, administratie, mantelzorg, eenzaamheid of praktische hulp? Dan kunt u terecht bij teamleden van SWMD. U kunt ons bellen op: 010- 5918052 of 015 – 2625864. Wij zijn aanwezig op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 12.00 uur: Hofsingel 18, in Singelhof. Of stuur een mail naar [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl)

### **Vitaal ouder worden**

GGD Haaglanden heeft een magazine gemaakt over het thema “vitaal ouder worden”. Hierin staan artikelen over voeding, babbeltrucs, corona, bewegen, en ook recepten en een puzzel. Dit magazine kunt u onder andere vinden op het folderrek in Singelhof. U kunt het digitaal lezen op: [www.ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden](http://www.ggdhaaglanden.nl/vitaalouderworden)

### **Sporten en bewegen**

Maasland biedt volop mogelijkheden om naar buiten te gaan voor een ommetje of een fietstocht. Als het veel regent, of het is glad, kan het fijn zijn om binnen te bewegen. U kunt dan meedoen met de oefeningen van “Nederland in Beweging” elke werkdag om 9.15 uur op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1. En ook op Internet zijn allerlei oefeningen te vinden.

### **Internet en computervaardigheden**

In deze tijd kunnen we minder bij elkaar op bezoek. In plaats daarvan bellen we elkaar, of we appen, of houden contact via de computer. Heeft u hulp nodig met videobellen, social media of een andere computervraag? Seniorweb kan helpen. Een jaar lidmaatschap kost nu € 34,00. Meer informatie op de website [www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl) of neem contact op via 030 – 276 99 65.

### **Blijven leren:**

Veel mensen vinden het leuk om bij te leren. Het is nu mogelijk om online colleges te volgen over allerlei onderwerpen op: [www.oudgeleerdjonggedaan.nl](http://www.oudgeleerdjonggedaan.nl). Een andere website met mogelijkheden om te blijven leren is: [www.oasevankennis.nl](http://www.oasevankennis.nl). Wij wensen u veel plezier!

### **Beste Buur**

In Maasland zijn we gewend om naar elkaar om te kijken. Over het algemeen kennen we onze burens en we helpen elkaar. Nu de coronamaatregelen zo lang duren kan het lastiger worden om hulp aan te bieden, of hulp te vragen. Wij hebben een kaart gevonden met als titel “Beste Buur”. Door middel van deze kaart kunt u laten merken dat u aan uw burens denkt en waarvoor ze een beroep op u kunnen doen. Zo helpen we elkaar door deze periode heen. De kaarten staan op ons folderrek in Singelhof en op de website [www.bestebuurs.com](http://www.bestebuurs.com)