

Voor blinden en slechtzienden is er ook een Word versie beschikbaar.

In het nieuws

Gezond het nieuwe jaar in

Het nieuwe jaar is begonnen. De jaarwisseling was anders dan anders, maar de goede voornemens blijven bestaan. Een veel genoemd voornemen is meer bewegen. Dit kan onder begeleiding bij een sportschool. Helaas is dit door de huidige omstandigheden niet mogelijk. Sportschool Fox Fitness heeft hier een oplossing voor om het toch mogelijk te maken om in beweging te blijven. Ze hebben een speciale training om de spierkracht voor ouderen te behouden. De training helpt je om sterk, mobiel en fit te blijven en je kunt deze met een paar simpele attributen heel goed uitvoeren. Volg de training via Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=K2RUzdKk4Mc>



FOX FITNESS

Blijf gezond, blijf sporten!

Spier-verstevigende thuis oefeningen voor ouderen in slechts 30 minute - Fox Fitness

Contact gegevens info@fox-fitness.nl

Industrieweg 41A, 6651 KR, Druuten (0487) - 50 38 45

Week van de Gezonde Werkvloer

Juist in deze ingrijpende periode door het coronavirus zien en merken we dat vitaliteit op de (thuis)werkvloer belangrijker is dan ooit. Bendefit@work is een initiatief van Bendefit die een gezonde werkvloer ondersteunt. Van 1 t/m 5 februari is het de Week van de Gezonde Werkvloer. De Week van de Gezonde Werkvloer is zo'n initiatief dat we graag in de spotlights zetten. Deelnemen is kosteloos en óók nog eens geheel digitaal. Van 1 t/m 5 februari staat er een compleet programma klaar waarin 5 verschillende thema's m.b.t. gezondheid worden behandeld in een dagelijkse webinar. Aanvullend zijn er elke dag live stream workouts om je conditie op peil te houden of een boost te geven. Aanmelden is zeer eenvoudig en kan via de website van Gezonde Werkvloeren Rivierenland. <https://bit.ly/2MaIjQD>



Mijlpaal! OogCafé Druuten cliëntondersteuning

Bij de WMO aanvraag voor een sprekende kamerthermostaat voor blinden en slechtzienden heeft de werkgroep Omzien OogCafé Druuten cliëntondersteuning verleend. Een lid van de werkgroep Omzien (en voormalig vrijwillig ouderenadviseur) heeft tijdens het keukentafelgesprek als onafhankelijke partij hulp geboden. Met goedkeuring van het Sociaal Team gemeente Druuten is de bestelling en installatie op verzoek van de cliënt binnen twee weken geregeld. Op verzoek van de cliënt heeft de financiële afwikkeling tevens met ondersteuning van de ervaringsdeskundige plaatsgevonden.



Product belangstelling

De sprekende thermostaat bevat één knop voor het hoger zetten en één knop voor het verlagen van de kamertemperatuur. Hij spreekt in duidelijk Nederlands de huidige kamertemperatuur uit en vervolgens de ingestelde temperatuur. De zeer eenvoudig bedienbare sprekende thermostaat van hoge kwaliteit Low Vision Design Beneden-Leeuwen is een Nederlands ontwerp en product. Wil u meer weten. Neem dan contact op met Harry van Deelen M 06-10250015 of mail oogcafedruten@gmail.com want hij helpt u graag.

Corona

Een nieuw jaar, nieuwe kansen. Helaas zijn we nog steeds gebonden aan de maatregelen om het Coronavirus te bestrijden. Vanaf 23 januari is er een avondklok ingesteld om de verspreiding verder te voorkomen. Alleen met een geldige reden mag je de straat op. Mocht u toch een geldige reden hebben om de straat op te gaan is het noodzakelijk om een ingevuld formulier op zak te hebben. Dit kan digitaal of fysiek. Op de site van de Rijksoverheid staat meer informatie over de avondklok. <https://bit.ly/2MK2K6z>

Onze burgemeester Corry van Rhee-Oud Ammerveld wil in haar column alle inwoners een hart onder de riem steken in deze moeilijke tijden. bit.ly/2YhsLN7

Oproep

Deze maatregelen treft iedereen. Niemand ontkomt aan de maatregelen, maar de een gaat er misschien beter mee om dan met de ander. Voor onze komende nieuwsbrief zijn we op zoek naar mensen die over hun ervaringen willen vertellen tijdens deze lockdown. Hoe gaat u met de maatregelen om, hoe treft het u, wat doet u om de lockdown door te komen en welke tips heeft u voor anderen? Mensen die hun ervaringen willen delen kunnen mailen naar sandrine@vankraaijeducatie.nl. Besluit voor het plaatsen is aan de redactie waarbij men instemt met de wet AVG.

App van de maand

Shazam

Je hoort wel eens een liedje op de radio, maar je weet niet wie de artiest is of hoe het liedje heet. Het is dan mogelijk om met de app Shazam het nummer en de artiest te achterhalen. De app is gratis te downloaden voor smartphones van Apple of Android. <https://bit.ly/39Dt3ER>

EARCATCH

De gratis app Earcatch bevat audiodescriptie voor een groot aantal films en televisieseries. Dankzij Earcatch is het audiodescriptie-aanbod gratis en makkelijk toegankelijk voor de gebruiker. Audiodescriptie is de techniek die onder meer film en televisie toegankelijk maakt voor blinden en slechtzienden. Het geluid van de film wordt aangevuld met een extra geluidsspoor. Tijdens de pauzes in de dialoog, beschrijft een voice-over visuele elementen uit de film zoals de personages, gezichtsuitdrukkingen, plaatsbepaling en ontwikkelingen in de verhaallijn. Gebruikers van Earcatch downloaden thuis het audiodescriptie bestand van de film of serie naar keuze op hun smartphone of tablet. Wanneer de film begint, start je het afspelen van de audiodescriptie. Door middel van geluidsherkenning zorgt Earcatch ervoor dat audiodescriptie en film precies synchroon met elkaar lopen. De gebruiker luistert via een koptelefoon of oortje naar de audiodescriptie. De audiodescriptie is gratis te downloaden en af te spelen via de app en synchroniseert automatisch met het geluid in de bioscoop of van je televisie of computer. Je kunt de app downloaden voor Apple en Android <https://bit.ly/39zi9j7>

