

Tiedverdrief

i.s.w. met Naoberhulp Gieterveen

Informeert
Ondersteunt
Helpt
Biedt afleiding

De wereld op zijn kop, maar gelukkig allemaal in hetzelfde schuitje. Geen sportactiviteiten, Koffieochtenden, Sociale eettafel, SVO activiteiten, Bingo, Biljarten en andere, het Dorpshuis Gieterveen dicht, wegens de strikte adviezen van de overheid, houdt afstand, blijf thuis, pas op jezelf, dan zorg je ook voor de ander....

Voor zover we weten zijn er nog geen aangetoonde gevallen van Corona in Gieterveen en omstreken. En laten we maar wel zo realistisch zijn om er van uit te gaan dat dat nog wel gaat komen. Maar laten we er ook met zijn allen voor proberen te zorgen dat het aantal patiënten zo laag mogelijk blijft.

Daarom:

- Alleen contact met anderen als het strikt noodzakelijk is
- Bezoek zeker geen mensen met een kwetsbare gezondheid, tenzij het strikt noodzakelijk is
- Ga er van uit dat je ook besmet kunt zijn, ook al heb je geen klachten
- En heb je wel klachten? Blijf thuis! Bij milde klachten is het niet persé nodig om de dokter te bellen.

Overal waar je kijkt, luistert of wat dan ook, gaat het over Corona. En soms wordt je er helemaal raar van. En misschien ook wel een beetje angstig, want waar gaat dit naar toe? Als je merkt dat al die berichten je te veel bezig houden, beperk dan het aantal keren dat je het nieuws kijkt, en lees de berichten in de krant ook selectief. Zoek afleiding, ga dingen doen die je leuk vindt. Houdt contact met je dierbaren. Als dat niet meer “in het echt” kan, dan maar telefonisch.

Dit krantje is ook bedoeld om een beetje bij te dragen in de afleiding. Er staan puzzels in, een recept, een verhaal.

Het is belangrijk, juist nu, om goed voor jezelf te zorgen. Goed eten, voldoende gevarieerd, voldoende drinken. Blijven bewegen, en als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan. Jas aan, muts op, en toch even in de tuin lopen om frisse lucht te snuiven. En vraag hulp als dat nodig is! Aarzel niet, er zijn heel veel mensen die willen en kunnen helpen.

We moeten het samen doen!

Stampopot prei.

Een lekker en gemakkelijk recept voor een gezonde maaltijd voor 1 persoon.
Ben je met meer? Dan de hoeveelheden vermenigvuldigen om te kunnen delen.

250 gram aardappels (geschild en gewassen)

2 eetlepels crème fraîche (maar een scheut melk en een klontje boter om de puree mee te maken kan ook)

200 gram prei (gesneden en gewassen)

1 eetlepel (olijf)olie

50 gram belegen kaas in piepkleine blokjes

1 theelepel kerrie (of meer als je dat lekker vindt)

Evt. zout naar smaak

Kook de aardappelen en maak er een dikke puree van met de crème fraîche of de melk en boter.

Bak intussen de prei in de (olijf)olie gedurende ongeveer 6 minuten. Schep de prei regelmatig om en voeg aan het einde de kerrie toe en roer dat door de prei.

Roer de prei en de kaasblokjes door de puree. Voeg naar smaak zout toe.

Lekker met een stukje rookworst of kip. Maar wat uitgebakken spekjes door de stampopot is ook heerlijk.

Eet smakelijk!

Sudoku

Het is de bedoeling om het diagram zo in te vullen dat in elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 t/m 9 één keer voorkomen. Datzelfde geldt voor de verticale en horizontale rijen.

1								6
		6		2		7		
7	8	9	4	5		1		3
			8		7			4
				3				
	9				4	2		1
3	1	2	9	7			4	
	4			1	2		7	8
9		8						

Ik ben een grote fan van Winnie the Pooh. Ik las de verhaaltjes al voor aan de kinderen, maar ook nu lees ik ze zo af en toe nog. De boodschap die in de verhaaltjes zit, is ook mooi voor volwassenen. Dit verhaaltje las ik vorig jaar en vond ik nu wel toepasselijk. Ook al kunnen we niet letterlijk bij elkaar zitten, we kunnen er wel voor elkaar zijn!



Winnie the Pooh en Zwientie hadden al een toertje niks van lejoor heurt. Dus ze trokken de jas an en deden de mus op en benterden dwars deur de bos op de hut van lejoor an. Hij was thuus en hij zat binnen.

Moi, lejoor, zee Pooh. Moi Pooh, moi Zwientie, zee ljoor. Mar hij klunk niet bliede. Wij dachten da'w mar ies eem bij je mussen kieken, zee Zwientie, wij hadden je al een dag of wat niet zien of heurd. En wij vreugen oes of o'j wal in odder waren.

Ze waren allemaol eem stil. Of ik in odder ben? Zee lejoor nao een poosie. Now, as ik eerlijk ben, weet ik dat feitelijk niet... Wel is ooit hielemaol in odder? Dat vraog ik mij of... alles wat ik je non kan vertellen, Pooh en Zwientie, is dat ik mij een beetie triest vuul en ok een beetie allenig. En ik ben hielemaol gien goed gezelschap.

En daarom he'j mij al een paar dagen niet zien. Want jullie wilt vast je tied niet verknooien an ene die zo triest is as ikke, en allennig en hielemaol goed gezelschap. Of wal dan?

Pooh keek naor Zwientie, en Zwientie keek naor Pooh en toen gungen ze zitten, elk an een kaant van lejoor. Bij hum in zien huttie in de bos.

lejoor keek ze met grote ogen an. Wat doe'j now dan?

Wij komt hier bij je zitten, zee Pooh. Want wij bent je naobers. En as je naobers trek wij oes er niks van an, of iene zuch triest vuult en allenig en ok niet zuk goed gezelschap is. Wij bent je naobers. En daarom bent wij hier.

"Oh," zee lejoor. "Oh." En daor zaten ze stil met mekaar. En Pooh en Zwientie zeden niks.

En lejoor zee ok niks, en toch, en toch, hiel gek, vuulde lejoor zuch een hiel klein beetie beter.

Umdat Pooh en Zwientie der waren.

Niks meer en niks minder.

In deze tekening zitten heel veel spreekwoorden en gezegdes verborgen. Hoeveel weten wij ook niet, we zijn benieuwd hoeveel er gevonden worden!



Kunt u niet zelf **boodschappen doen**, of wilt u dat liever niet vanwege kwetsbaarheid of onveilig gevoel?

Lekker Dag Winkel Gasselternijveen bezorgt aan huis, zo nodig tot in de koelkast.

Bestellen kan via hun website <https://gasselternijveen.lekkermakkelijk.nl> Vermeld ook uw telefoonnummer, zodat er contact opgenomen kan worden als er iets niet duidelijk is).

Hebt u vragen of hebt u hulp of ondersteuning nodig? Gewoon even van u afpraten? Bel Naoberhulp Gieterveen: 06 – 39853694