



Informatie 17 juni 2022

Inschrijvingen zomeractiviteiten gaan als een speer!

Vorige week zijn we gestart met de inschrijvingen van de zomeractiviteiten 2022. Vandaag, iets meer dan een week na de start zijn er maar liefst al 500 inschrijvingen binnen! Wat ontzettend mooi om te zien dat u, net als wij, er zo naar uitkijkt om samen deze zomer deel te nemen aan de leuke en interessante activiteiten.

Dit betekent wel dat sommige activiteiten al vol lopen. Zoals u van ons gewend bent gaan we kijken of er activiteiten zijn die we misschien 2 x kunnen organiseren. We houden u altijd van mogelijke aanpassingen op de hoogte.

Enkele tips hoe u om kunt gaan met warm weer:

- Drink minstens twee liter water of kruidenthee verspreid over de dag. Neem water mee als u naar buiten gaat. Wees matig met alcohol en dranken met suiker. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt, dan moet u meer drinken.
- Smeer de onbedekte huid in met een zonnebrandmiddel.
- Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten. Probeer zoveel mogelijk binnen te blijven tussen 11.00 uur en 17.00 uur.
- Draag lichte, luchtige kleding, het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek uw hoofd met een zonnehoed wanneer u naar buiten gaat.
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.
- Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitaminen, en zorg voor voldoende zoutopname. Een groot bord warm eten is een flinke klus voor je lichaam om te verbranden. Kies daarom voor kleinere porties verdeeld over de dag. Laat het eten ietwat afkoelen of maak een lekkere frisse salade.
- Zorg voor goede koeling van etenswaren en goede hygiëne in de keuken; bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder.
- Houd de warmte zoveel mogelijk buiten.
- Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werken ook verkoelend.
- Vermijd overmatige inspanningen en neem voldoende rust.



Wees alert op uzelf.

ZOMERSE DIGISNACKS MENU

Een mediacoach van Theek 5 praat je bij over verschillende onderwerpen. Na een korte presentatie van ongeveer een half uur is er nog volop tijd om het geleerde te oefenen. Deze zomer staan in Dongen en Oosterhout de volgende 'Digisnacks' op het menu:

Word WhatsApp wijsneus

Krijg een kijkje in de keuken van WhatsApp. Je gebruikt de berichten-app vast al, maar er kan veel meer mee dan alleen korte tekstjes naar elkaar sturen. Tijdens deze sessie leer je o.a. beeldbellen, zelf groepen aanmaken, afbeeldingen doorsturen en downloaden. Ook leer je om de app in te stellen naar je eigen wensen (o.a. profielfoto, meldingen, geluidjes) en hoe je veilig met WhatsApp omgaat.

Let op: alleen voor gebruikers van een smartphone!

Europlus Dongen

Maandag 27 juni | 10.00 tot 12.00 uur €5

Theek 5 Oosterhout

Dinsdag 12 juli | 10.00 tot 12.00 uur €5



Relaxt op reis

Op reis gaan is altijd fijn, maar ook best wel wat geregeld. Gelukkig zijn er veel apps beschikbaar om ook dat te veraangename. In een korte presentatie geeft onze mediacoach tips over welke apps handig zijn om jouw reis goed voor te bereiden. En welke apps ook tijdens je vakantie goed van pas komen. Zo is er een app om de leukste terrasjes te vinden, een app om te kijken of je veilig in de zee kunt zwemmen, een app om leuke dagtripjes te vinden. Zo ga je lekker voorbereid op vakantie!

Alleen in Oosterhout

Theek 5 Oosterhout

Donderdag 28 juli | 10.00 tot 12.00 uur €5

Praten in plaats van typen

Hoe het is om tegen je tablet of smartphone te kletsen? Kom meer te weten over het gebruik van de digitale spraakassistenten en oefen er zelf mee. Na afloop krijg je de unieke Theek 5 opdrachtkaart mee naar huis. Hierop staan handige opdrachten die je de spraakassistent kunt geven. Zo kun je ook thuis volop aan de slag met kletsen tegen 'Sir' of 'Google'.

Alleen in Dongen

De Cammeleur Dongen

Woensdag 6 juli | 10.00 tot 12.00 uur €5

Op pad met apps

Wie gebruikt er inmiddels niet de navigatie die op de smartphone zit? Of plant een tour met het openbaar vervoer via de app van de NS? Maar er is nog zoveel meer te doen voor de actievelingen onder ons. Tijdens deze sessie leer je welke handige apps er zijn op het gebied van wandelen, fietsen en het OV. Welke apps er zijn voor als je de deur niet uit kunt/mag en toch online op reis wilt en hoe je deze apps installeert en gebruikt.

Europlus Dongen

Maandag 11 juli | 10.00 tot 12.00 uur €5

Theek 5 Oosterhout

Woensdag 27 juli | 14.00 tot 16.00 uur €5



Theek 5

Biedt u deze zomer een mooi programma aan!

Meld je aan bij de servicebalie in de bibliotheek of via www.theek5.nl/digisnack

Potje Nostalgie

Musea, wandeltochten en foto-boeken zijn manieren om eens lekker een potje nostalgie open te trekken. Maar ook op internet zijn er veel mogelijkheden. Wat gebeurde er op jouw geboortedag? Staat de school er nog waar je vroeger heen ging? Dat kun je allemaal digitaal opzoeken. Maak kennis met fijne online diensten, zoals de digitale knipselkrant 'Delpher', beeldbank 'Het geheugen van Nederland' en personendatabank 'Wiewaswie'. Onze mediacoach laat je zien hoe deze websites werken en wat kun je er mee kunt.

Alleen in Oosterhout

Theek 5 Oosterhout

Woensdag 13 juli | 14.00 tot 16.00 uur €5

Haal de natuur dichterbij met je mobiel

Tijdens deze workshop gaan we daadwerkelijk buiten aan de wandel. Onze mediacoach legt je uit én laat je ervaren hoe makkelijk je dat plantje dat je onderweg tegenkomt kunt herkennen. Of hoe je de QR-codes op dat bordje kunt scannen. Of die vogel die je hoort, kunt identificeren. Er zijn namelijk tal van apps die je kunt gebruiken om van een simpel blokje om een ware ontdekkingsreis te maken.

Theek 5 Oosterhout

Woensdag 20 juli | 10.00 tot 12.00 uur €5

De Cammeleur Dongen

Donderdag 21 juli | 14.00 tot 16.00 uur €5



Graag informeren we u over een wijziging in de onkostenvergoeding van ANWB AutoMaatje. In verband met de hoge brandstofprijzen was deze per 21 maart 2022 tijdelijk verhoogd naar € 0,35 cent per kilometer.

De afgelopen periode is de situatie in de gaten gehouden. De prijzen blijven onveranderd hoog en de toekomst blijft onvoorspelbaar. Echter voor alle betrokkenen van ANWB AutoMaatje is duidelijkheid gewenst. De ANWB heeft daarom besloten om de tijdelijke verhoging om te zetten in een vaste prijs van € 0,35 cent per kilometer voor de resterende maanden van 2022.

Daarnaast zal de ANWB steeds in december voor het komende jaar de onkostenvergoeding per kilometer voor ANWB AutoMaatje vaststellen, ingaande 1 januari 2023. De onkostenvergoeding wordt tevens op onze website www.swodongen.nl vermeld en uiteraard houden we u ook op de hoogte via onze nieuwsbrieven.

Gezocht: wandelmaatje

Wandelt u graag? En zou u er voor open staan dit te doen met een rolstoelgebruiker of met iemand die graag samen een bezoek brengt aan het centrum van Dongen of bijvoorbeeld de bibliotheek? We horen het graag, mogelijk kunnen we een fijne koppeling maken.

Luisteren naar een podcast van “De Luistermap”.

Voor sommigen onder u is het misschien iets nieuws of heeft u er al eens van gehoord; het luisteren naar podcasts. Wellicht ontdekt ook u verhalen die u interesseren en beleeft u uren luisterplezier!

Wat is een podcast?

Een podcast is een soort luisterverhaal. Het verhaal kunt u op uw computer beluisteren, maar ook op uw mobiele telefoon of tablet. U hebt hiervoor een verbinding met internet nodig. Een podcast staat op een website of in een app. Daar kiest u uw favoriete verhaal. U kunt luisteren waar en wanneer u maar wilt.

Sinds begin dit jaar bestaat *De Luistermap*: het eerste platform met podcasts over onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. *De Luistermap* trekt inmiddels al duizenden luisteraars. De top 5 laat zien dat de levensverhalen van tijdsgenoten favoriet zijn:

[Ouderen in de gevangenis](#)

[Dagboek van Dora](#)

[Licht \(Dat kan mijn kleine nichtje ook\)](#)

[Ware liefde op leeftijd \(Op zoek naar\)](#)

[Hoe word ik 115 \(Jong bloed\)](#)



De Luistermap

Meer weten?

Neem een kijkje op de website <https://luistermap.nl> en ontdek of het iets voor u is.