



## Wat is het warm!

Het is al wekenlang warm. Zeg maar gerust heet. Iedereen heeft er last van. Onze bewoners en onze medewerkers natuurlijk ook. We werken al weken met het hitteprotocol in ons achterhoofd. Hieronder nog eens een paar belangrijke tips op een rijtje.

### Drink voldoende!

Ook wanneer je geen dorst hebt. En dan bedoelen we geen biertje, borrel of een wijntje, want met alcohol moet je juist oppassen in die warmte. Drink veel water en thee.

### Let op elkaar!

Iedereen heeft het warm. Help elkaar waar dat nodig is en vraag hulp als je iets alleen niet voor elkaar krijgt! Wijs collega's, medebewoners en bezoekers op ons hitteplan. Zodat iedereen weet waar we samen op moeten letten.

**Kalm aan! En zoek koele plekje op.** Vermijd inspanning en maak je niet te druk! Zeker tussen 12.00 en 16.00 uur. Zoek dan een ruimte op waar het minder warm is en blijf zoveel mogelijk uit de felle zon. Draag een hoedje en een zonnebril als je toch naar buiten gaat. Kies voor luchtige, katoenen kleding en smeer je in.

### Ramen en deuren dicht!

Zorg voor ventilatie, maar hou ramen en deuren overdag zoveel mogelijk dicht. Zet in de vroege ochtend en later op de avond eventueel de ramen en deuren tegen elkaar open als dat geen onveilige situaties oplevert.



## activiteiten week 31

Dag	Tijd	Activiteit
Wo 01-08	10.30-11.30 14.30-15.30	Bewegen op muziek Kaartkienen
Do 02-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Kienen met Willy
vr 03-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Sjoelen



## Activiteiten week 32

Dag	Tijd	Activiteit
Ma 06-08	10.30-11.30 14.00-16.00 19.00-21.00	Bewegen op muziek Mandala's kleuren Sjoelen
Di 07-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Quiz
Wo 08-08	10.30-11.30 14.30-15.30	Toneelspelen is Amusant Spel: met Guus en Ria
Do 09-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Beeld en geluid Twan Hennen
Vr 10-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Kienen met Willy

## Activiteiten week 33

Dag	Tijd	Activiteit
Ma 13-08	10.30-11.30 14.00-16.00 19.00-21.00	Bewegen op muziek Kienen met Willy Sjoelen
Di 14-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek 3D kaarten maken
Wo 15-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Rad van fortuin
Do 16-08	10.30-11.30 14.00-16.00 14.00-16.00	Bewegen op muziek Muziek DVD vaasje maken Ine Marly
Vr 17-08	10.30-11.30 14.00-16.00 14.00-16.00	Bewegen op muziek Muziek DVD Vruchtenbowl op terras

### Wist u dat..

Er in september een speciaal artikel in de Amusant info verschijnt.

## Activiteiten week 34

Dag	Tijd	Activiteit
Ma 20-08	10.30-11.30 14.00-16.00 19.00-21.00	Bewegen op muziek Beautymiddag Sjoelen
Di 21-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Kienen met Willy
Wo 22-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Toneelspelen is Amusant Spel: met Guus en Ria
Do 23-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Dierenambulance
Vr 24-08	10.30-11.30 14.00-16.00	Bewegen op muziek Kienkaarten



## Wijksteunpunt Amusant, altijd dicht bij u in de buurt!

Kom ook eens een kijkje nemen in **Wijksteunpunt Amusant**.

U kunt er iedere werkdag tussen 09.00 en 16.00 uur terecht om een kopje koffie te drinken, een praatje te maken, te genieten van aangenaam gezelschap, informatie & advies te krijgen of deel te nemen aan gezellige activiteiten.

Ook kunt u er iedere maandag t/m vrijdag tussen 12.00 en 13.00 uur een **warme maaltijd** gebruiken die bestaat uit een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht.

De maaltijd kost € 10,- per keer. Voor deelname aan de warme maaltijd is geen indicatie noodzakelijk maar van tevoren aanmelden is aan te raden.



## Vaste activiteiten Amusant

Dag	Tijd	Activiteit
Ma	10.00-12.00	Handwerken
	13.00-16.30	Bridgen
	13.30-16.30	Schaken
	19.00-21.00	Sjoelen
Di	09.30-11.30	Handwerken
	10.00-12.00	Inloopspreekuur PIW
Wo	09.00-12.30	Inloopspreekuur PIW
	13.00-16.00	Bureau Sociale Raadslieden
Vr	10.00-12.00	Schilderen
	14.00-16.00	Schilderen

## Hitteplan

Wij hebben ons programma aangepast aan de zomer.

Echter kan het zijn dat ons program op de dag zelf wordt aangepast aan de temperatuur.

Heeft u vragen? Een van onze medewerkers staat u graag te woord.

Bedankt voor uw begrip.

Team Amusant

## Activiteiten week 35

Dag	Tijd	Activiteit
Ma 27-08	10.30-11.30	Bewegen op muziek
	14.00-16.00	Maandafsluiting
	19.00-21.00	Sjoelen
Di 28-08	10.30-11.30	Bewegen op muziek
	14.00-16.00	Dobbelen met Ann en Ine
Wo 29-08	10.30-11.30	Bewegen met Petra
	14.00-16.00	Kienen met Willy
Do 30-08	10.30-11.30	Smoothie's maken
	10.30-11.30	Bewegen op muziek
	14.00-16.00	Yoga (zittend in stoel)
Vr 31-08	10.30-11.30	Bewegen op muziek
	14.00-16.00	Optreden





## Schnitzelmiddag in Amusant

Op dinsdag 24 juli werd er in samenwerking met onze keuken, een schnitzelmiddag georganiseerd voor onze bezoekers.

zoals u kunt zien was het een groot succes. Tijdens de schnitzelmiddag werd er Duitse Schlager gespeeld.

Voedingsdienst bedankt voor jullie hulp.

Team Amusant

### Uw contactpersonen in Amusant

Christel Withaar	Locatiemanager	046-411 35 00	c.withaar@vivantes.nl
Team Dagbesteding Amusant		046-411 35 00	wijksteunpuntamusant@vivantes.nl
Tim Daemen	Administratief medewerker	046-411 35 00	t.daemen@vivantes.nl