

Podcast

Een podcast is een geluidsopname op internet die je op elk gewenst moment kunt afluisteren. Podcasts zijn populair en er zijn er heel veel. Kijk bijvoorbeeld eens op de site www.podcastluisteren.nl. Ook op Spotify zijn veel podcasts te vinden.

Amanda Morina, een jonge blogster, nam enige weken geleden zelf contact op met Ons Raadhuis. Zij wil graag podcasts maken met ouderen. Ze heeft het plan opgevat om korte gesprekken te houden met vrijwilligers en deelnemers van Ons Raadhuis. Deze gesprekken zullen worden opgenomen en zullen gaan over wie je bent, wat je doet in Ons Raadhuis, hoe lang je al komt, ideeën voor nieuwe activiteiten en alles wat je nog meer wilt zeggen. Die podcasts kunnen we op onze site zetten.

Er zijn al twee kandidaten bereid gevonden. Iedereen is welkom. Als je ook een podcast wilt maken met Amanda laat het ons weten. Dan brengen we jullie met elkaar in contact.

Tips voor Thuis van Willem

Er staat een prachtig interview met Willem Ouwehand, onze docent Bewegen Maar, op onze site. Niet alles uit het interview dat door Irma Smeenk werd afgenomen is in het artikel terechtgekomen. Zo heeft Willem een aantal goede tips gegeven voor bewegen in corona-tijd.

De tips van Willem:

- *Ga wandelen als het kan, en gebruik als het lastig gaat een rollator.*
- *Loop zelf naar de winkel, laat zo min mogelijk voor je halen.*
- *Neem de trappen, niet de lift.*
- *Ga naar buiten.*
- *Blijf oefenen met lopen op oneffen vlakken en doe rustig aan. Onze straten en stoepen bestaan nu eenmaal niet uit rechte, vlakke oppervlakten.*

Facebook

Sinds een paar weken zijn we weer actief op onze pagina op Facebook. Op deze pagina plaatsen we regelmatig leuke artikelen en foto's. De moeite waard dus om eens te bekijken! We gebruiken onze Facebookpagina ook om in beeld te blijven in onze gemeente en bij iedereen die wil weten wat Ons Raadhuis voor moois te bieden heeft. Als je zelf ook op Facebook zit, kan je ons helpen door de berichten te liken en te delen op je eigen Facebookpagina.

Strip wordt € 3,60

We gaan met de indexatie mee ofwel de strip wordt een beetje duurder. Vanaf 1 januari 2021 is de prijs van een strip 3,60 euro. De prijs van het jaarabonnement blijft 25 euro. Onbeperkt koffie en thee drinken, blijft één euro kosten.

Nog op zoek naar een leuk kerstcadeau?

Het boekje 'Drie maanden thuis', gemaakt door de deelnemers aan Tijd voor Taal is bij Ons Raadhuis te koop voor 5 euro. In het boekje staan mooie gedichten, fijne dialogen en grappige haiku's. Een goed cadeau dus! Bij het boekje zitten 8 ansichtkaarten. De ansichtkaarten zijn ook los te koop voor één strip. Door de prachtige teksten zijn de kaarten ook heel geschikt om als kerstkaart te versturen.

Nieuwsbrief digitaal

Als u deze nieuwsbrief voortaan digitaal wilt ontvangen, stuur dan een mail naar info@onsraadhuis.com.

