

In deze nieuwsbrief

- * **Coronavirus** *Activiteiten tijdens Coronavirus*
- * **Tips & Trucs** *Tips in Groeiend Best (1)*

Problemen met lezen van deze nieuwsbrief : http://www.seniorwebbest.nl/nieuwsbrief_laastst.pdf

**Verdrietig zijn wij door het overlijden van
Leo Arendsen
bestuurslid/penningmeester en docent bij SeniorWeb Best.**

PVGE Best
Samen actief, samen sterk

Gemengd Koor  Best



SENIORWEB
BEST

Van het concert des levens krijgt niemand een program



Wat een mooi mens is van ons heengegaan. Met groot verdriet nemen wij afscheid van onze duizendpoot **Leo Arendsen**.

Bij SeniorWeb was hij een gewaardeerd docent. Tijdens de inloopspreekuren loste Leo veel problemen op. En Leo wist als penningmeester succesvol sponsors binnen te halen. Voor het Gemengd Koor Best was Leo een digitale duizendpoot. Hij zong niet alleen verdienstelijk als tenor, maar hij toverde bladmuziek om in midfiles. Daarmee was hij steun en toeverlaat bij al ons huiswerk. Hij verzorgde concertboekjes, was webmaster en fotograaf. Bij de PVGE Genealogieclub was Leo een enthousiast en gedreven docent en coach. Leo heeft ons veel

geleerd over het zoeken naar onze voorouders en wat je met de gevonden informatie kunt doen. Maar boven alles zullen we zijn vriendelijke en gemoedelijke aard missen. Onze gedachten gaan uit naar zijn vrouw Resie, we wensen haar, de kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte toe.

Helemaal in deze bizarre periode, nu afscheid nemen nog moeilijker is.

PVGE Genealogieclub, Gemengd Koor Best, SeniorWeb Best

Activiteiten SeniorWeb Best tijdens Coronavirus.

Alle activiteiten van SeniorWeb Best zijn vanwege het Coronavirus nog steeds gestopt. Hebt u problemen met uw tablet of computer dan kunt u ons om hulp vragen via info@seniorwebbest.nl, Wij bellen u dan terug om te overleggen hoe we u op afstand kunnen helpen.

Kijk ook eens op onze website www.seniorwebbest.nl voor nuttige tips.

Nu we aan huis gekluisterd zijn is op de landelijke website van SeniorWeb, www.seniorweb.nl/thuis-online, allerlei nuttige informatie te vinden hoe u in contact kunt blijven met de buitenwereld.

Hebt u computer problemen dan kunt u ook geholpen worden via: www.seniorweb.nl/pchulp/per-telefoon

Bent u lid van de landelijke SeniorWeb dan kunt u daar zelfs online cursussen volgen. Bent u nog geen lid, dan kunnen wij u gratis lid maken voor een periode van 3 maanden. Stuur een mail naar info@seniorwebbest.nl!

Zodra onze activiteiten hervat worden, zullen we dat via onze website www.seniorwebbest.nl en Groeiend Best bekend maken.

Tips en Trucs

Tips uit Groeiend Best

Geplaatste tips van SeniorWeb (1)



Tip van SeniorWeb: Eetdagboek

Of u nu wilt lijnen of gewoon wat gezonder wilt eten, het is altijd handig om te weten wat er nou precies naar binnen gaat aan suikers of vetten. Want zodra u weet wat u eet, kunt u makkelijker uw eetpatroon aanpassen. Dat is nu precies wat Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum doet: het geeft aan wat er in een product zit.

In de eetmeter zitten ruim 90.000 artikelen: van Huismerk tot A-merk. De voedingswaarden van deze producten worden niet alleen aangegeven zoals ze op de verpakking staan. Mijn Eetmeter houdt ook rekening met de bereiding. Zo wordt rauwe pasta omgerekend naar het gekookte gerecht. Handig, want zo eet u het immers. Bij groente kunt u aangeven of u ze kookt, wakt of op een andere manier klaarmaakt.

[Mijn Eetmeter](#) - site

[Mijn Eetmeter](#) - App voor Android-toestellen

[Mijn Eetmeter](#) - App voor iPad/iPhone

Voor gedetailleerde "gebruiks"gegevens ga naar Seniorweb.nl.

- De eerste keer moet men registreren en daarna telkens inloggen als men de website gebruikt. Inloggen is niet nodig als de App gebruikt wordt.

Daglijke Producten	Aantal	Eenheden	kCal
<input type="checkbox"/> Brood, Wit	2	Boterham	25 kCal
<input type="checkbox"/> Brood, Bruin	2	Boterham	25 kCal
<input type="checkbox"/> Brood, Valkoren	2	Boterham	25 kCal
<input type="checkbox"/> Brood, Heel	1	Heel	300 kCal
			375 kCal

Vul in wat je eet en drinkt tijdens het ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Je ziet direct het aantal calorieën per dag.



Mijn Eetmeter

Voedingscentrum Health & Fitness

★★★★★ 2,606

PEGI 3

⚠ You don't have any devices.

🔖 Add to Wishlist

Install

App Store Preview

Deze app is alleen beschikbaar in de App Store voor iPhone.



Mijn Eetmeter 4+

Jouw online eetdagboek
Voedingscentrum

#19 in Gezondheid en fitness

★★★★★ 2,8, 328 beoordelingen

Gratis

Tip van SeniorWeb: Uw smartphone en tablet in Coronatijd.

In deze Coronatijd worden we onder andere continu gewezen op de noodzaak van het handenwassen en wel meerdere keren per dag.

Maar hoe zit het met uw smartphone en tablet? Het lijkt er misschien op dat deze apparaten schoon zijn, maar in werkelijkheid is dat helemaal niet zo. U ziet vingerafdrukken of vlekjes en denkt dan: zacht doekje eroverheen en klaar is Kees. Maar wist u dat deze apparaten grote bronnen van bacteriën en virussen zijn? Het coronavirus bijvoorbeeld blijft gedurende 3 dagen actief. Hebt u een virus aan uw handen, dan zit het waarschijnlijk ook op het apparaat.

Om dit goed te reinigen zonder te beschadigen moet u het apparaat uitzetten en eventueel uit het hoesje nemen.

Blaas stof weg dat in de kiertjes aanwezig is, eventueel met een zacht borsteltje. Gebruik een stofvrije, liefst een microvezel doek, en maak deze vochtig (niet nat!).

Het Engelse BBC News heeft onderzocht dat een druppel handzeep op een vochtige doek uw apparaat brandschoon krijgt en geen schade toebrengt.

U kunt ook een desinfecterende reinigingspray gebruiken. Spray op het doekje en wrijf het apparaat schoon. Let op dat er geen vocht in openingen komt en gebruik zeker geen schoonmaak producten met alcohol. Deze middelen tasten de beschermlaag van het aanraakscherm aan.

Hebt u handzeep gebruikt, wrijf dan het apparaat na met een droge doek. Vergeet ook niet het hoesje op dezelfde manier schoon te maken. Voor leren hoesjes zijn er speciale reinigers. U hebt nu weer een fris apparaat in handen en kunt u weer veilig aan de slag..





Colofon

Deze nieuwsbrief wordt u aangeboden door Seniorweb Best en wordt maandelijks verspreid per email onder geregistreeerde bezoekers en cursisten.

Seniorweb is een lokaal leercentrum aangesloten bij Seniorweb Nederland

Reacties:

nieuwsbriefswb@gmail.com

Lokale website:

seniorwebbest.nl

Landelijke website:

www.seniorweb.nl

Inloopspreekuur voor senioren.

Gesloten

Inloopspreekuur in CultuurSpoor (de bibliotheek)

Iedere **dinsdagmiddag en vrijdagmiddag** van **13.30 – 15.00 uur** worden de senioren uit Best in de gelegenheid gesteld om hulp en informatie te krijgen op computergebied. Tablets zijn ook computers. Ook kan indien gewenst ondersteuning voor een verantwoorde aankoop van een computer of aanvullende apparatuur, worden verkregen. Is er tabletcafé dan geen inloopspreekuur (internetcafé).

De hulp en toegang is gratis.

Men hoeft zich niet van te voren aan te melden.

Problemen met lezen van deze nieuwsbrief : http://www.seniorwebbest.nl/nieuwsbrief_laastst.pdf

Afmelden voor deze nieuwsbrief : nieuwsbriefswb@gmail.com