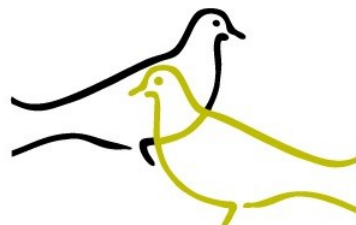


juni 2021



Nieuwsbrief

Voor alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

STICHTING DUIVENVOORDE

vertrouwd wonen

Wij zijn weer open!

Vanaf 5 juni is het Dienstencentrum weer open voor bezoekers en de medewerkers zijn weer op kantoor te vinden. Wat is het leuk om iedereen weer te zien en te spreken. Het voelt gelijk weer vertrouwd. Het terras wordt goed bezocht op deze mooie dagen. Heerlijk om te zien.



De koersbal, lunch en bridge worden als vanouds weer goed bezocht. De andere activiteiten kunnen nog wel wat bezoekers gebruiken. Dus schroom niet en kom eens langs, al is het maar voor een praatje of kopje koffie. U bent van harte welkom!

Vrijwilligers gezocht Voor ons Dienstencentrum zijn we op zoek naar een gezellige gastheer of -vrouw die graag kopjes koffie schenkt. Samen met een collega barvrijwilliger zorg je voor een gastvrije en klantvriendelijke ontvangst en service van zowel personeelsleden, bezoekers en huurders van het Dienstencentrum. Je verzorgt de verkoopwerkzaamheden aan de bar, enkele werkzaamheden in de keuken (maken van een tosti, vaatwasser in/uitruimen) en bedient de kassa (alleen betalingen per pin). Een bardienst wordt uitgevoerd op een vast moment in de week (overdag, maandag t/m vrijdag), in een shift van 4 uur. Ben jij de persoon die wij zoeken of wil je meer informatie? Weet je iemand, die daarvoor geschikt is? Neem dan contact op met Karin (Sociaal Beheerder) via (070) 320 37 36 of info@stichting-duivenvoorde.nl.

Bibliotheek De bibliotheek in Dienstencentrum Duivenvoorde blijft nog heel even gesloten, om ervoor te zorgen dat alles op een goede en veilige manier kan verlopen. Op dit moment wordt de laatste hand gelegd aan de procedures. Het is de bedoeling om op vrijdag 9 juli a.s. de bibliotheek in Dienstencentrum Duivenvoorde weer te openen. Dit betekent dat u de geleende boeken dan weer terug kunt brengen en natuurlijk ook weer nieuwe boeken kunt lenen. Maakt u zich geen zorgen over het te laat inleveren van uw boeken, dit is overmacht geweest door de opgelegde maatregelen. Er zal dan ook geen sprake zijn van een boete wanneer u een boek te laat inlevert.

Jeu de Boules Bent u wel eens op vakantie in Frankrijk geweest? Dan heeft u daar op de dorpspleintjes mensen zien "jeu de boules". Naast het terras van ons Dienstencentrum vindt u een Jeu de Boules-baan. Bij de bar zijn Jeu de Boules-ballen te verkrijgen, en schroom niet om uitleg van de spelregels te vragen bij de receptie van het Dienstencentrum. Zij zorgen er dan voor dat Trees van Paassen contact met u opneemt. Zij kan u dan de spelregels uitleggen.

Deze Nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Stichting Duivenvoorde, Duivenvoorde 262, 2261 AN Leidschendam

Voor alle vragen en klachten over uw woning kunt u terecht bij MVGM Zorgvastgoed, telefoon nr. 088 - 43247 80 of per mail: zorgvastgoed@mvgm.nl.

Mijn eerste 100 dagen vaak worden de eerste 100 dagen van een nieuwe president of een nieuw kabinet aangehaald om piketpaaltjes te slaan bij bereikte resultaten. Ook ik wil graag reflecteren op mijn eerste 100 dagen. Vanaf dag 1 heb ik het naar mijn zin. Wat een leuke club is onze stichting toch! Mijn vier collega's en ik zijn dagelijks actief om het woongenot voor u – binnen de afgetekende (wettelijke) kaders - zo optimaal mogelijk te krijgen en te houden. Daarbij worden wij gesteund door een grote groep gemotiveerde vrijwilligers, die zeer betrokken zijn bij de stichting. En of zij nu u vertegenwoordigen in de bewonerscommissie, of dat zij wekelijks een maaltijd koken, de receptie bezetten, of brieven vouwen en bezorgen; het zijn stuk voor stuk mensen met het hart op de goede plaats.

Hoewel er wellicht bewoners zijn, die soms teleurgesteld zijn, of waarvan afhandeling van door hen gestelde vragen langer duurt dan gewenst: ook hen kan ik vertellen, dat wij er alles aan doen om het ook voor u fijn te houden. Soms zijn ook wij afhankelijk van derden en soms is een “nee” het antwoord wat u zal moeten accepteren. Het fijn wonen door u is onze 'core business', dus wij zijn er echt niet op uit om u moedwillig dwars te zitten.

Mijn inwerktijd verliep door de coronamaatregelen niet zoals dat normaal gesproken zou zijn, maar gaandeweg heb ik mijn weg binnen de stichting gevonden. Ik voel mij thuis en gewaardeerd en ik heb uitgekeken naar de dag, dat het Dienstencentrum haar deuren weer volledig voor u heeft open kunnen zetten. 7 juni jl. was het eindelijk zover. Ik had er zoveel positieve en leuke verhalen over gehoord, dus dat wilde ik heel graag ook ervaren. Natuurlijk ging de heropening gepaard met helaas nog wat regeltjes om de gezondheid van ons allen te kunnen blijven waarborgen, maar de 'ouderwetse' gezelligheid en reuring in het Dienstencentrum is weer teruggekeerd.

En wat doet zo'n beleidsmedewerker nu eigenlijk de hele dag, hoor ik u vragen. Kortom: van alles en nog wat. In eerste instantie ben ik ervoor verantwoordelijk om op grote lijnen meer structuur aan te brengen bij die zaken, die de afgelopen tijd wat ondergesneeuwd zijn geraakt. Hierbij kunt u denken aan procedures op bijvoorbeeld inkoopgebied en veiligheid. Maar ook zaken als leefbaarheid, eenzaamheid en scootmobielstalling hebben mijn aandacht. Daarnaast ben ik het eerste aanspreekpunt voor de bewonerscommissies. Dit betekent o.a. dat ik de processen rondom inspraak en meedenken, door u als bewoner, in de loop van dit jaar zal evalueren en waar nodig aanpassen. Dit alles met als enig doel om goed en constructief met elkaar in gesprek te blijven en daardoor uw woongenot blijvend plezierig te kunnen houden. En omdat wij zo'n kleine clubje zijn, ondersteunt het team elkaar waar nodig met uiteenlopende hand- en spandiensten. Dus mijn vier werkdagen zijn goed gevuld en ik heb mij, gelukkig, nog geen moment verveld.

Ook al woont u zelfstandig; de stichting is er voor u! MVGM Zorgvastgoed verzorgt voor ons de technische kant van uw woongenot, mijn collega's en ik doen er alles aan om de wat meer 'zachtere' kant te stroomlijnen. Dus schroom niet om bij ons aan te kloppen wanneer u vragen, of ideeën heeft. U krijgt altijd antwoord en indien mogelijk worden uw wensen vervuld. Tot ziens in het Dienstencentrum!

Paul Slijpen, Beleidsmedewerker



Weight Watchers is maandag 14 juni jl. weer gestart in het Dienstencentrum. Marga Mols heeft de workshop overgenomen van Ria van der Sar. Marga zegt daarover: “De members gaan je missen Ria. Ik voel me zeer vereerd dat ik deze mooie groep mag voortzetten En wat was het heerlijk om op locatie te werken.”

Zin om ook te starten? Kom dan gezellig langs. Weg met die Corona kilo's. Tijd voor positieve verandering. Wegen is vanaf 19.00 uur, workshop om 19.30 uur. Je bent van harte welkom.

Links Ria vd Sar en rechts Marga Mols

28 mei 2021 ~ Bruiloft Karin & Sharon ~ Wat hebben we genoten!



Liefs Karin & Sharon

Wat hebben wij een enorm toffe dag gehad. De eerste zonnige dag sinds tijden. De zon straalde en het geluk lachte ons toe. Alles, maar dan ook alles was top. Onze bruiloft was relaxed, gezellig en helemaal zoals we bedacht hadden (of misschien zelfs nog wel beter). Ik heb altijd gezegd, wanneer ik ga trouwen, dan wil ik de trouwzaal binnenlopen in een trouwjurk, maar ik wil trouwen in kleding die ik leuk vind en waar ik me prettig in voel. Dus de dag begonnen in een pak, maar vlak voor de ceremonie een trouwjurk aangetrokken. (Sharon was op de hoogte – zo'n grote jurk verstoppen was niet te doen – maar m'n ouders, schoonmoeder en alle andere gasten niet). En toen liep ik, aan de arm van mijn vader, in een trouwjurk de trouwzaal in, de sleep werd vastgehouden door onze dochter Sofie. En iedereen was verbaasd, "heeft ze dan toch een jurk aan?!!". Eenmaal bij Sharon aangekomen heb ik gezegd: "ik trouw niet in een jurk" en heb vervolgens de jurk uitgedaan (mijn broek en top zaten onder de jurk). En toen kon de ceremonie beginnen. Onze dochter kwam de ringen brengen, en zei "ik wil graag nog even zeggen dat ik heel veel van jullie houd" en toen brak ze in tranen uit. Na de ceremonie in het stadhuis van Breda hebben we een fotoshoot gehad in de binnenstad van Breda, allemaal heel ontspannen, zoals we dat wilden. En toen rond 15.00 uur naar de camping in Alphen-Chaam waar onze gasten op ons wachtten in de versierde tuin bij onze stacaravan.



Taart, bubbels, heel veel mooie woorden, onder andere speeches van onze kinderen ♥, heel veel enveloppen, en heel veel kaarten, een waanzinnig lekker diner, verzorgd door de plaatselijke slagerij en bereid op een smoker. En toen als kers op de taart... de volgende ochtend met de gasten die op de camping gebleven waren, samen ontbeten in de zon in onze campingtuin. Wij gaan hier heel lang van kunnen nagenieten. En vanaf nu ga ik door het leven als

Karin Peters (i.p.v. Karin van de Plasse)

Wat hebben wij een enorm toffe dag gehad. De eerste zonnige dag sinds tijden. De zon straalde en het geluk lachte ons toe. Alles, maar dan ook alles was top. Onze bruiloft was relaxed, gezellig en helemaal zoals we bedacht hadden (of misschien zelfs nog wel beter). Ik heb altijd gezegd, wanneer ik ga trouwen, dan wil ik de trouwzaal binnenlopen in een trouwjurk, maar ik wil trouwen in kleding die ik leuk vind en waar ik me prettig in voel. Dus de dag begonnen in een pak, maar vlak voor de ceremonie een trouwjurk aangetrokken. (Sharon was op de hoogte – zo'n grote jurk verstoppen was niet te doen – maar m'n ouders, schoonmoeder en alle andere gasten niet). En toen liep ik, aan de arm van mijn vader, in een trouwjurk de trouwzaal in, de sleep werd vastgehouden door onze dochter Sofie. En iedereen was verbaasd, "heeft ze dan toch een jurk aan?!!". Eenmaal bij Sharon aangekomen heb ik gezegd: "ik trouw niet in een jurk" en heb vervolgens de jurk uitgedaan (mijn broek en top zaten onder de jurk). En toen kon de ceremonie beginnen. Onze dochter kwam de ringen brengen, en zei "ik wil graag nog even zeggen dat ik heel veel van jullie houd" en toen brak ze in tranen uit. Na de ceremonie in het stadhuis van Breda hebben we een fotoshoot gehad in de binnenstad van Breda, allemaal heel ontspannen, zoals we dat wilden. En toen rond 15.00 uur naar de camping in Alphen-Chaam waar onze gasten op ons wachtten in de versierde tuin bij onze stacaravan.





Zomergeluiden

Na een lange natte en kille meimaand hebben wij inmiddels alweer kunnen genieten van een aantal fantastisch zonnige en warme dagen. Hopelijk volgen nog veel van die dagen. De ramen en balkondeuren kunnen dan open en iedereen kan genieten van de heerlijke stralen van de zon.

De zon stemt ons vrolijk, dus de muziek gaat aan en dankzij de versoepelde maatregelen ontvangen wij weer gasten in ons huis. **Besef, dat al die geluiden mogelijk voor overlast kunnen zorgen.** Daarom ons verzoek om een beetje rekening te houden met uw burens. Ondervindt u enige overlast, ga dan het gesprek aan met uw buurman/vrouw en

probeer er samen uit te komen. Heb begrip voor elkaar en gun elkaar een beetje ruimte.

Burenhulp **Eerst het zuur dan het zoet, of is het andersom ?**

Ik loop nogal eens door de wijk, over verschillende galerijen en onwillekeurig kijk je om je heen en hoor je het een en ander. Zoveel mensen, zoveel verschillen. Onlangs is er een brief gekomen over de galerijen – de één neemt die voor kennisgeving aan en gooit 'm bij het oud papier, de ander leest 'm half en begint meteen te mopperen. “Wat gaan ZE nou weer doen en ik mag toch wel planten neerzetten op de galerij als ik dat wil” en “Het is toch leuk als er in de hallen een zitje wordt neergezet, ziet er toch gezellig uit ?” En ook gemakkelijk: je zet stoelen die je niet meer wil, een tafeltje wat overbodig is, in de hal – hoef je Avalex niet te bellen. Dat er op die plekken niet meer schoongemaakt wordt, dat zoeken ZE maar uit. Maar ook als er een brancard door de hal of over de galerijen moet, soms met spoed, dan halen ZE de dingen die in de weg staan maar weg.

Gelukkig mag er nog veel van ZE. Planten mogen op de galerij, mits ze op de tegel tegen de gevel staan en dus 3 tegels vrij blijven. Ook in de hal mag het gezellig blijven, maar geen 6 verschillende of grote stoelen voor het raam. Nadat de galerijen, balustrade en hallen zo zijn ingericht worden ze schoongemaakt. Kunnen we met elkaar afspreken dat in iedere hal iemand een klein zitje (wat is aangegeven door Duivenvoorde) en eventuele planten af en toe even naar een andere kant verzet? Dan kan de schoonmaak het toch schoonmaken. Als u dit wilt doen, dan graag even opgeven bij Paul Slijpen (ps@stichting-duivenvoorde.nl) tel. 070 3203736. Kleine moeite en veel plezier voor iedereen.

En dan het volgende, een beroep op ALLE bewoners. Houd u vanaf dat moment uw eigen galerij en balustrade schoon. Nu zie ik dat er zoveel alg op de tegels en de relingen zit dat er bijna plantjes op groeien. Lukt u dat niet zelf, vraag eens aan uw burens of zij dat voor u willen bijhouden. En als dank je wel, geeft u af en toe een bloemetje.

Als je je burens kent, kijk je sneller naar elkaar om.

En als iedereen naar elkaar omkijkt, hoeft niemand er alleen voor te staan.

Want nu het zoet: Ik zie zoveel burenhulp in de wijk; de één die brengt een pannetje soep bij de buurman die dat zelf niet meer kan, de ander nodigt haar zus uit om iedere dag mee te eten, zodat er toch een dagelijks contact is en je niet eenzaam bent. Boodschappen worden meegebracht voor anderen, een ander zeemt de ramen meteen mee met zijn eigen ramen. Weer anderen gaan wandelen met de buurvrouw of kijken 's morgens even voor het raam of het goed gaat met de burens.

Kunnen we afspreken dat we vanaf nu niet meer mopperen en zeker niet meer roddelen, dan wordt Duivenvoorde een plek waar iedereen wil komen wonen of in ieder geval gezellig naar het Dienstencentrum komt voor een kopje koffie en een gezellig praatje. En vanaf de Frekeweg is er een mogelijkheid om opgehaald te worden. Meldt u zich daarvoor even aan bij het kantoor 070 3203736.

Een bewoner

Spelletjesmiddag Frekeweg – Vanaf 25 juni zal er op vrijdagmiddag om 14.00 uur weer gelegenheid zijn om deel te nemen aan de spelletjesmiddag beneden in de hal en bij mooi weer buiten op het grasveld. Hiervoor wordt een bijdrage van € 2.50 gevraagd voor koffie/thee, koekje, drankje etc. U hoeft zich niet van te voren aan te melden. Ook als u niet mee wilt doen met de spelletjes, bent u van harte welkom.

Namens de Bewonerscommissie Prinsenvoorde: **Marry de Niet** (voorzitter), **Eveline van Bree** (penningmeester), **Maria Hogenhout** (secretaris)

Bestuurswisseling Bewonerscommissie Duivenvoorde – Per 1 juni jl. heeft penningmeester, Jennifer Soffner, op eigen verzoek de bewonerscommissie verlaten. Wij danken haar voor haar jarenlange inzet. De werkzaamheden van de penningmeester zullen voorlopig door Theo Vroomans (algemeen lid) worden voortgezet.

Tevens hebben wij nog steeds een vacature voor secretaris. De huidige secretaris, Liesje Boer, zal zich per 1 januari a.s. niet herkiesbaar stellen. De Jaarvergaderingen 2019/2020 zullen (onder voorbehoud van Covidmaatregelen) gepland worden in oktober 2021.

Verlichting alle gebouwen Duivenvoorde De bewonerscommissie Duivenvoorde ontvangt regelmatig opmerkingen/klachten over de verlichting in de gebouwen van Duivenvoorde en Duivenpad. Heeft u als bewoner op-/aanmerkingen/klachten of suggesties omtrent de verlichting in de algemene ruimten/trappenhuizen, dan horen wij dit graag via info@bcduivenvoorde.nl of via de brievenbussen van de bewonerscommissie in de hallen van gebouwen D en G. Wij zullen te zijner tijd op dit onderwerp terugkomen.

De bewonerscommissie Duivenvoorde wenst u een heerlijke ontspannen zomer.



Nieuws van de Activiteitencommissie

Vanaf 25 juni a.s. is er (vrijdag oneven weken) de mogelijkheid om vanaf 13:30 uur te komen sjoelen. Kent u het nog, sjoelen? De kunst is om de schijven in de vakken te schuiven. Geen competitie, en dus geen prijzen. Maar gezellig met elkaar een potje sjoelen. Geen zin om te sjoelen? Kom dan gezellig langs voor een kopje koffie of thee.

Lonny de Neuve wint VriendenLoterij passieprijs 2021

Vanaf begin dit jaar konden organisaties met een vlogje vrijwilligers in hun organisatie bedanken. Een vlog is een video, een soort visueel dagboek waarmee je iedereen een kijkje in je leven geeft. Je neemt je camera mee op pad en filmt alles wat je doet. Door dat vlogje te uploaden op bedankjevrijwilliger.nl maakte de vrijwilliger gelijk kans op de VriendenLoterij Passieprijs. In totaal zijn er 200 bedankjes verstuurd. Als dank voor haar inzet nomineerden collega's van vrijwilliger Lonny de Neuve haar voor de VriendenLoterij Passieprijs 2021. Tijdens de uitreiking van de Nationale Vrijwilligersprijzen 2021 sprak VriendenLoterij ambassadeur Irene Moors de nog onbekende winnaars toe. Daarna maakte door een druk op de knop burgemeester Jan van Zanen van Den Haag de winnaars bekend. Lonny kwam uit de bus als een van de 133 passieprijs winnaars! Lonny gefeliciteerd met jouw prijs!



Tips van de huismeester

Verstopte afvoer?

U mag zelf de RRS bellen **088 030 13 13**

Is er iets kapot?

Bel bij een spoedreparatie direct met MVGM Zorgvastgoed. U kunt bij spoed 24 uur per dag bellen naar 088- 432 47 80.

In alle andere gevallen kunt u een individueel reparatieverzoek indienen via de e-mail zorgvastgoed@mvgm.nl of op werkdagen via telefoonnummer 088-432 47 80.

Let op!

In het verleden waren er andere telefoonnummers in gebruik om een reparatieverzoek in te dienen. Maar op dit moment is het enige juiste nummer: **088 – 432 47 80**

Ongedierte/muizen

De woningen van Stichting Duivenvoorde staan in het groen en dicht bij weilanden. De natuur eindigt niet bij de drempel van een woonhuis of bedrijfspand. Dit blijkt wel uit kwesties waarbij huurders kampen met muizen, ratten, mieren, enzovoorts. Het enige wat goed helpt is het niet voeren van dieren, dit voorkomt ongedierte.



Goed nieuws over Bloemenperk bij gebouw G

Bloemenperk Gebouw G heeft een vrouwenmantelplantje gekregen van een bezoeker die haar moeder bezocht in Gebouw G.



De vrouwenmantel heeft in de volksmond allerlei namen gekregen, onder meer: mariakruid, hemelwater, onze-lieve-vrouwenmantel, leeuwenpoot, kindje-op-moeders-schoot. De naam “vrouwenmantel” zou verband houden met de alchemie: alchemisten zouden met het blad van de plant dauwdruppels opvangen om daarmee een levenselixir te brouwen. Andere bronnen verwijzen naar de gelijkenis tussen het blad en de jassen die vrouwen in de middeleeuwen droegen.

De plant heb ik naast de grote peterselieplant gezet en zal in de loop van het jaar gele bloemetjes geven.

Tot zover het nieuws uit het bloemenperk. Beste groet, Erwin P. Willemsen

Waar kun je honden uitlaten?

De gemeente heeft plaatsen aangewezen waar honden los mogen lopen. U herkent deze gebieden en routes aan de borden 'Loslopende honden toegestaan'. Wat u moet weten:

- Honden moeten altijd aangelijnd zijn (dus ook in en rondom uw woning in Duivenvoorde, Duivenpad en Frekeweg), behalve in losloopgebieden en op kwispelroutes.
- Overal moet men hondenpoep opruimen, ook in de losloopgebieden en op de kwispelroutes. Uitgezonderd zijn hulp- en geleidehonden.
- Honden zijn verboden op kinderboerderijen, speelplaatsen, speelweides, in voedselbosjes en op schoolpleinen. Uitgezonderd hulp- en geleidehonden.
- Uw hond is welkom op de begraafplaatsen. Wel altijd aangelijnd houden.

Losloopgebied in de buurt van de wijk Duivenvoorde:

- De groenstrook langs de Zijdesingel en de Kastelenring tussen de waterpartijen en de spoorlijn Den Haag-Leiden.
- De groenstrook langs de waterpartij Heuvelweg (gedeelte tussen de Zilvermeeuwlaan en de fietsbrug naar de Roerdomplaan).

Losloopgebied in de buurt van de Frekeweg:

- De groenstroken langs de waterpartij van de Gr. Adolflaan en de Gr. Engelbrechtlaan (gedeelte tussen de Dillenburgsingel en de Joh. Van Polanenlaan).

Wereldtafel | Menu juli

7 juli

Spinazieflensjes met asperges en gerookte zalm | ijs

14 juli

Zalm met zoete aardappel, bloemkool en broccoli | vers fruit

21 juli

Verrassingslunch

28 juli

Lasagne met vis | tiramisu



wat

Verse internationale maaltijd, bereid door vrijwilligers

wanneer

Elke woensdag 12.30-14.00 uur

waar

Dienstencentrum Duivenvoorde, Duivenvoorde 262, Leidschendam

reserveren

Uiterlijk tot maandag 12:00 uur, bij de receptie van het Dienstencentrum.

prijs

€ 7,50 inclusief twee gangen, drankje, koffie/thee
Vooruit betalen bij de receptie, bij het reserveren.

U kunt uw maaltijd betalen door middel van een pinpas of uw Duivenvoordepas.

Goed drinken, belangrijk!

De zomers in Nederland zullen steeds warmer worden. Voldoende drinken en koeling is belangrijk, maar hoe doe je dat? Bij veel ouderen is het dorstgevoel verminderd. Op gewone dagen is het vaak al moeilijk om te zorgen dat u de minimale hoeveelheid binnenkrijgt van 1500-2000 ml – dat is ongeveer tien glazen vol. Bij warm weer is het gevaar van uitdroging nog groter. Hier verrassende tips voor voldoende drinken en koeling.



Ook yoghurt, vla en ijs bevatten veel vocht

Voor degenen die slecht drinken kunnen yoghurt, vla en ijs een extra bron van vocht zijn, net als soep.

Verandering van smaak doet drinken

Probeer ook iets anders dan water. Misschien een alcoholvrij biertje? Een tomatensapje met een snufje peper? Of water met munt en citroen?

Verdeel over de dag

Als 1500 -2000 ml het doel is, kan het goed zijn om de dag in 5 stukjes te 'hakken'. In elk deel moet u minstens 2 glazen drinken. De 5 stukken kunnen zijn: ontbijt (1), tussen ontbijt en lunch (2), lunch (3), tussen lunch en avondeten (4), avondeten (5). Natuurlijk is het verstandig om ook na het avondeten te drinken, een beetje extra kan geen kwaad met dit warme weer.

Koelte

Als het voor een langere aaneengesloten periode warm is, probeer de warmte dan zoveel mogelijk buiten te houden. Dit doe je door gordijnen te sluiten en zonnewering naar beneden te doen, zodat het zonlicht de ruimte niet verwarmt.

Houdt deuren en ramen overdag gesloten. Zet ze in de ochtend en avond, wanneer het koeler wordt, juist open. Luchtige kleding helpt ook om koel te blijven. Denk aan katoenen of linnen kleding. Synthetische kleding kan het zweten activeren, dus beter niet aan doen. Een koel washandje kan erg fijn zijn. Of even de polsen of het gezicht afspoelen onder de kraan. Koel is beter dan ijskoud. Of gebruik een spray met water.