



Maak jouw locatie een **koele plek**

Pff, wat een hitte! Het is steeds vaker en ook langer warm weer (25+ graden) in Nederland. En uit ons onderzoek onder het Ouderenpanel blijkt dat we juist dan behoefte hebben aan ontmoeting! Daarom inspireren we clubs en verenigingen om een koele plek te organiseren. Lees onze tips en maak deze zomer van jouw locatie een koele plek!

En natuurlijk blijven dit de belangrijkste algemene tips voor iedereen bij warm weer:

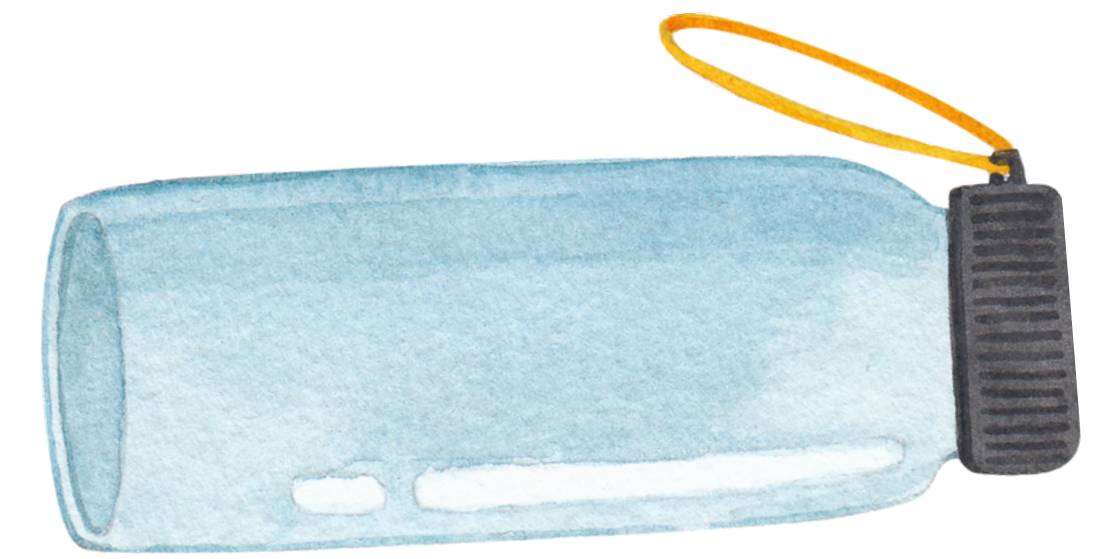
- Veel water drinken (ook zonder dorst)
- Zoek de schaduw op
- Rustig blijven bewegen
- Plan activiteit (vroeg) in de ochtend



**Ontdek onze
3 x 3 hitte tips
voor koele plekken**

>>>

3x sport- en beweegtips



Jeu de boules

Een favoriet behendigheidsspel. Hierbij proberen de spelers een metalen bal zo dicht mogelijk te plaatsen bij een klein balletje dat als eerste wordt uitgeworpen. Concentratie en teamgeest zijn een must!

Stoelyoga

Deze milde vorm van yoga wordt beoefend met een stoel. De diverse oefeningen doe je zittend of staand aan de stoel. Lekker rustig bewegen voor iedereen. Geef elkaar de ruimte voor een maximaal effect.



Frisbeeën

Is de zon niet te fel? Ga buiten overgooien met een frisbee. Je hebt er weinig voor nodig, het is leuk om te doen én om naar te kijken. Dit noemen wij nu contact op véél afstand. Perfect dus voor deze zomer.

3x afkoelende tips



Aircomomentje

Veel mensen hebben thuis geen airco. Ventilatoren kunnen helpen bij het doorluchten, maar het koelt niet. Heb of ken jij een locatie waar de airco toch al aanstaat? Nodig mensen uit in jouw doorstroomlocatie.

Voetenbad

Heeft jouw locatie geen airco of wil je iets gezelligs buiten organiseren? De voeten koelen is ook een goede manier om de lichaamstemperatuur iets te laten dalen. Het meeste effect bereik je met lauw water.



IJs

Als het echt te warm is zit er maar één ding op. Samen ijs eten! Leg een voorraad in de vriezer of regel een ijscocar. Wist je dat schaafijs het beste koelt? Zorg voor goede doorstroming en voorkom rijen.

3x BBQ tips



De langste BBQ

Doe samen een recordpoging en ga voor de langste BBQ! Laat duo's op veilige afstand aanschuiven voor een gezellige maaltijd in de buitenlucht. Begin bij de locatie en nodig de straat uit. Of de hele wijk!

Groen barbecuen

Met de warme dagen denk je misschien nog meer aan het klimaat. Organiseer een 'verkoelende' BBQ op jouw locatie door samen aan de slag te gaan met vegetarische en andere groene gerechten. Lekker!



Ontmoetingsbar

Een bar is bij uitstek de plek voor ontmoetingen! Maak een buitenbar door een ton met water of ijs te vullen en hier de drankjes in te leggen. Zo ontstaat een ontmoetingsplek voor de écht koele gesprekken.