



Lions Club Appelthorn

Bulletin

2021 45^e jaargang



APPELTHORN

Van het bestuur:

Agenda digitale bijeenkomst woensdag 24 maart 2021

De agenda voor de online bijeenkomst van 24 maart:

1. 20.00 inloggen en welkom
2. Mededelingen van de voorzitter
3. Presentatie van Hanneke en Judith de Rijk over Lekkerboer en de Foodchallenge.
4. Bijdragen van de leden

Digitale bijeenkomst 24 februari

Met 22 leden vergaderen via de computer in februari 2022.

Eindelijk was het weer zover. De lions gingen in conclaaf en helaas weer via de computer. Anita opende om 20.05 de vergadering en heette eenieder welkom.

Toen volgden er enkele bestuursmededelingen:

Een aantal bedrijven wordt benaderd om een financiële bijdrage te doen ten behoeve van de buitenruimte bij het Gelre ziekenhuis. Mocht je worden benaderd dan dit graag doorgeven aan Karin. Wat ze er mee doet is mij onbekend.

Daarnaast moeten wij nog een actie bedenken om als club geld te vergaren ten behoeve van het ziekenhuis. Hier graag goed over nadenken en je bedenkensels doorgeven aan Karin of Anita.

De activiteitencommissie is naarstig op zoek naar een activiteit in april of mei, mochten we dan weer bij elkaar kunnen komen. Er wordt gedacht

aan een gezamenlijke wandeltocht of iets dergelijks. Ook zou een BBQ mogelijk kunnen zijn zoals eerder werd georganiseerd.

Op 27 maart komt het bestuur bij de leden langs met een verrassing. Vol verwachting klopt ons hart.

Antoine maakte ons een beetje blij met de mededeling dat de contributie dit jaar niet hoger wordt dan € 400,00 inclusief eten.

Sandra liet weten, dat de bijdrages welke wij verstrekten ten behoeve van de goede doelen met heel veel enthousiasme zijn ontvangen. Men sprong een gat in de lucht.

Daarna kregen Gerda en Marian het woord over een gezonde leefstijl. Zij hadden van tevoren flink geoefend want het liep als een tierelier.

Wat moet je doen en laten om gezond oud te worden?

- Veel bewegen dus lopen of fietsen maar ook is rolschaatsen toegestaan.
- Zorg voor voldoende ontspanning.
- Slaap voldoende (tussen de 7 en 9 uur).

Wij hadden een lijst ontvangen en de antwoorden wezen uit, dat wij als club redelijk gezond leven en niet te veel alcohol drinken. Degenen die de lijst niet hadden ingevuld waren er wellicht bang voor om door de mand te vallen.

Met een knipoog naar de dames wil ik onderstaand vermelden hoe ik het geheel begrepen heb:

- Wissel het eten af en eet dus niet elke keer hetzelfde. Dus als je dagelijks gevulde koeken tot je neemt ga dan af en toe over op mars of nuts. Drop is niet goed voor de bloeddruk, dus wissel drop af met Engelse drop.
- Drinken moet dagelijks en dan het liefst water. Mocht je daar niet tegen kunnen doe het dan in combinatie met Whisky of Wodka. Elke dag een sloot Heineken drinken is ook niet goed. Combineer zulke dranken met Palm of een kratje van de Veluwe brouwerij. Neem desnoods een fles wijn, maar dan wel met voldoende alcohol.
- Mocht je getrouwd zijn denk dan aan een gezellig samenzijn onder de dekens. Dit is voor beiden toch een prima oefening.
- Mocht je wakker blijven en niet kunnen slapen, sta op, ga naar de koelkast en laaf je honger en dorst.

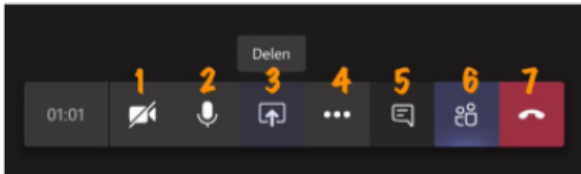
De volgende vergadering is op 24 maart. Tijdens de rondvraag bleek een lid een Puppy te hebben aangeschaft en bleek Govert te gaan verhuizen naar de Havenstraat als tussenoplossing. Hij wacht op een nieuwbouw woning en als deze er is verkoopt hij het huis aan de Havenstraat.

Het was gezellig met elkaar, hoewel mijn achterstand met het gebruik van de computer dagelijks groter wordt. Ben ik de enige die hier last van heeft vroeg ik me af toen ik in de echtelijke stonde lag en niet kon slapen.
T.t.H.

Voor de zekerheid in herhaling: **Tips & trics van Cyro:**

Ter ondersteuning van onze vergadering hierbij nog een keer wat links met tips en trucs voor het gebruik van Teams.

Hieronder vind je de iconen die je ziet als we in een vergadering zitten:



6

Nu de online les of videovergadering is gestart heb je een aantal **knoppen** in het midden van het scherm met functies tot je beschikking.

1. Jouw **camera** aan of uit zetten.
2. Jouw **microfoon** aan of uit zetten.
3. Een PowerPoint, scherm op je computer of een Whiteboard **delen**.
4. Meer **opties**, zoals je achtergrond vervagen of de online les / videovergadering opnemen.
5. De bijbehorende **chat** openen.
6. De lijst met **deelnemers** bekijken.
7. Jouw deelname **stoppen**. Let op; de online les / videovergadering stopt pas echt als alle deelnemers zijn gestopt.

Als we starten met de vergadering heeft standaard iedereen haar / zijn geluid uitstaan en staart er een schuine streep door je microfoon, is dit nog niet zo? Klik er dan en keer op.

Staat er een streep door je camera dan staat deze niet aan of heeft je apparaat geen camera, de andere aanwezigen in de vergadering kunnen jou dan niet zien.

Met icoon 3 kun je een scherm of presentatie delen, indien dit niet de bedoeling is doe dit dan ook niet aangezien iedereen deze in beeld krijgt. Zorg dat icoon 3 eruit ziet als op het plaatje, staat er een kruisje door, dan ben je wat aan het delen.

Als je op icoon 5 klikt opent er aan de zijkant van je scherm een zogenaamd chat window waar je opmerkingen of vragen kunt typen die iedereen kan zien.

Als je graag wat wilt zeggen en van de voorzitter de beurt wilt kun je klikken op het handje van welke ook in je scherm zichtbaar is tijdens de vergadering



De voorzitter geeft aan dat je aan de beurt bent en door te klikken op je microfoon icoontje (nr 2) zorg je ervoor dat iedereen je kan verstaan. Hierna klik je weer op je microfoon om hem uit te zetten

Dit doen we om zoveel mogelijk omgevingsgeluiden eruit te halen zodat we degene die aan het woord is goed kunnen verstaan.

Verder nog wat tips via onderstaande video
<https://www.youtube.com/watch?v=kBochYPkUzI>

PROFICIAT....

	
12 maart 13 maart 16 maart 19 maart 20 maart 26 maart 31 maart -----	Aalex Jansen Folkert Buis Sandra Kaspers Fred Huijzer Jessica van Soest Annemiek Harleman Benno Bieringa, Caroline Bolhuis -----
APRIL: 06 april 10 april 17 april 26 april PROFICIAT....!!	Hanneke Stegeman, Tanja Sijsma Saskia van Malsen Greetje Mohlmann Emy Melis



Lions Club Appelthorn

