





# HEY HOE GAAT HET MET JOU?



**DE KEI  
DAAGT JE UIT**  
Doe mee met  
onze uitdaging.



**INFO CORONA**  
Bescherm jezelf en anderen.  
Vijf vuistregels.



## INHOUD

### KEI-GOED IN JE KOT



**HET KOT 'DE KEI'**  
Hoe gaat het met ons?  
Onze werking?



**HOE GAAT HET  
IN JULLIE KOT?**  
Verhalen, berichten en  
foto's uit jullie kot.



**TIP VAN  
DE MAAND**

**RAADSELTJE  
WOORDPUZZEL**  
Een leuke afsluiter.



**KOT-VERHAAL**  
Schrijf jouw kot-verhaal  
en stuur het ons op!



Wij hopen dat je gezond en wel bent.

Op 12 maart besliste de minister van jeugd om alle cursussen een tijdje stil te leggen, voor onze eigen gezondheid en die van anderen.

**Omdat jij voorlopig niet op cursus mag met DE KEI, komt DE KEI naar jou!**

En wel met deze 'KEI-GOED IN JE KOT'- krant!

In dit krantje brengen we verhalen van de deelnemers.

Wij geven je ook iedere keer een uitdaging en een tip, zodat jij je niet verveelt en gezond en fit deze periode kan doorkomen. En nog zoveel meer.

We wensen je heel veel leesplezier!

Groetjes van het ganse DE KEI-team!

Wie weet sta jij in ons volgende magazine?!





# Het coronavirus, een nieuwe ziekte die door de wereld reist.

Overal ter wereld krijgen mensen het virus.  
Vooral ouderen of mensen met een zwakke gezondheid  
kunnen er erg ziek van worden.

## Het virus wordt doorgegeven door onzichtbare druppeltjes.

De druppeltjes vliegen door de lucht als je niest of hoest.  
Deze druppeltjes komen terecht op mensen of voorwerpen.  
Je kan besmet worden door deze druppeltjes in te ademen  
of door iets aan te raken waar deze druppeltjes op zitten.  
Het is vooral belangrijk dat de druppeltjes niet in de buurt  
van je mond en neus komen.

Er zijn heel wat regels door het coronavirus.  
Dat is niet zo leuk.  
Toch is het heel belangrijk dat je de regels volgt!  
De regels veranderen regelmatig.

## Heb je vragen over wat wel en niet mag?

Kijk dan op deze websites:  
[www.watwat.be/corona](http://www.watwat.be/corona)  
[www.corona.steffie.nl](http://www.corona.steffie.nl)





## HET IS BELANGRIJK DAT JE JEZELF EN ANDEREN GOED BESCHERMT!

Daar moet je een paar dingen voor doen:



- 1.** Was je handen regelmatig met water en zeep.



- 2.** Hoest of nies in je elleboog of in een papieren zakdoekje.



- 3.** Houd afstand van anderen als je bijvoorbeeld boodschappen doet.



- 4.** Blijf zoveel mogelijk in je kot, zeker als je je niet goed voelt.



- 5.** Draag een mondkmasker op drukke plaatsen zoals trein, tram, bus.



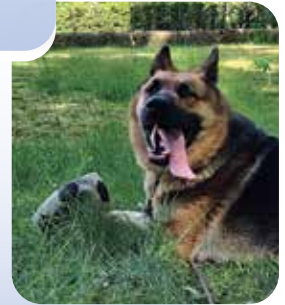
# HET KOT 'DE KEI'

Hallo! Ik verwen mezelf tijdens de middag met een lekker broodje. Ik koop veel groenten en bak zelf brood in de oven. Wat eten jullie zoal? Tot snel! *Kelly*



Hallo! Ik ben enkele weken gaan helpen in een woon-zorgcentrum. Ik hou me bezig met verbouwingen aan ons huis. Ook ben ik met onze kat Sybe naar de dierenarts geweest. Een hele belevenis! Hebben jullie leuke verhalen? Groetjes, *Jasmien*

Hoi! Mijn vriend en ik adopteerden een lieve Duitse herder van 5 jaar. Ze heet Runa! Zoals je kan zien, voelt ze zich al helemaal thuis! Geven jullie je huisdieren nu ook extra aandacht? Groet, *Anne-Lise*



Hallo vanop mijn kot! Ik heb binnen een moestuintje gemaakt en kan al bijna de eerste pepertjes plukken! Ik ben beginnen sporten en lees veel boeken. Ik heb nu ook tijd om te tekenen. Waar hou jij je nu mee bezig? Groetjes, *Anke*





We staan hier voor ons raam van de **vakantiewerking**.

Er wandelen terug kinderen naar school en er zijn meer auto's op de baan. We zien dat het buiten zomer wordt. Spijtig genoeg weten we nog niet wat voor zomer. Toch wordt er hier hard gewerkt.

We nemen de telefoon op. We beantwoorden mailtjes. We maken een krant voor onze vrijwilligers en we volgen het nieuws op de voet. Op de website kan je mee volgen hoe het zit met onze vakanties voor deze zomer. We zorgen voor heel duidelijke informatie. Natuurlijk mag je ons altijd mailen of opbellen als je vragen hebt. Zorg goed voor jezelf!

Vakantiegroeten,

*Nil, Kristien en Peter*





# DE KEI DAAGT JULLIE UIT!

Door het coronavirus gaan de cursussen nu even niet meer door. Graag willen we toch een stukje cursus tot bij jou brengen. Daarom dagen we je uit!

Doe je mee? Veel succes alvast!

**Als iets moeilijk is kan je hulp vragen, aan je ouders, een vriend(in), de begeleiding.**

## MAAK EEN WANDELING

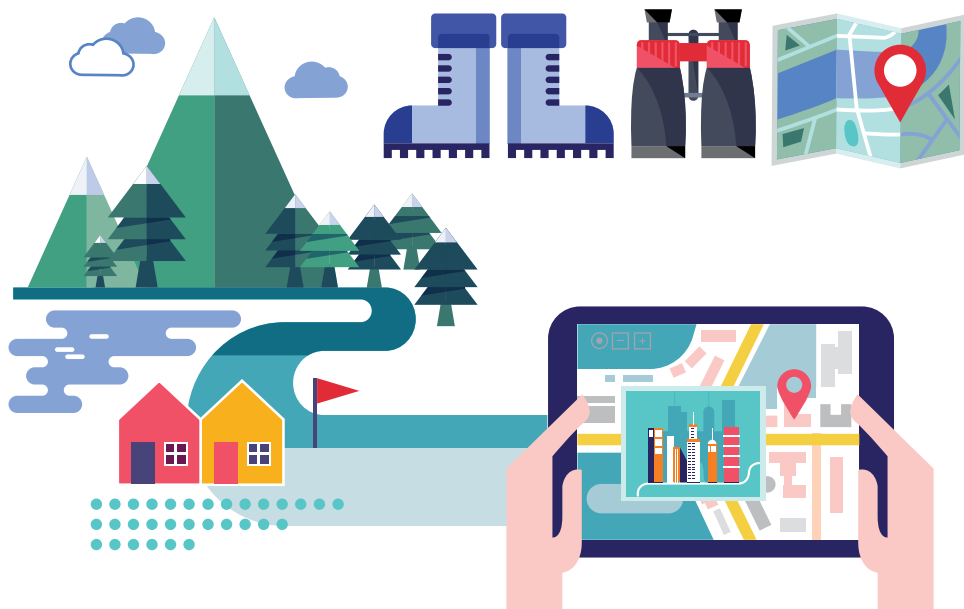
**Gebruik wandelknooppunt.be of Google Maps.**

Wil je ook zorg dragen voor het milieu en de dieren?

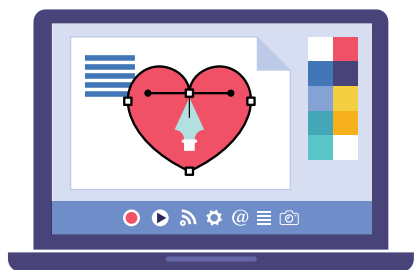
Neem dan handschoenen mee en een zakje.

Raap het afval op dat je tegenkomt.

Trek onderweg een leuke foto!







## **ONTWERP EEN KAARTJE**

**Gebruik de computer of schaar en papier.**

Stuur dit kaartje op naar DE KEI vzw per mail of per post.

## **DOE IETS LEUK**

**Organiseer een leuke activiteit...**

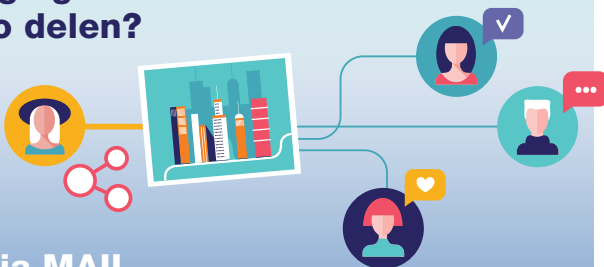
voor iemand die je graag hebt.

Denk eraan voldoende afstand te bewaren.

Voor wie doe jij iets leuks?



**Heb je een leuke foto genomen  
van jouw uitdaging?  
Wil jij jouw foto delen?**



via MAIL

per POST

[cursuswerking@dekei.be](mailto:cursuswerking@dekei.be)

DE KEI vzw

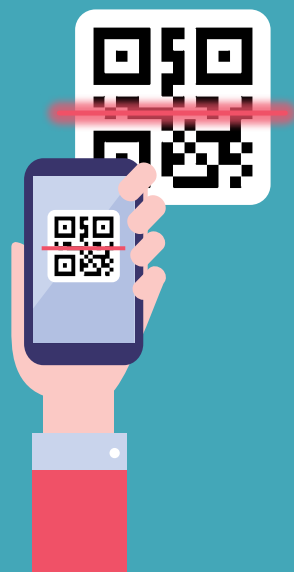
Ter Rivierenlaan 152

2100 Deurne

## HEB JE HET MOEILIK MET LEZEN?

Als je de QR-codes naast de teksten scant, hoor je een begeleider de tekst voorlezen. Om een QR-code te scannen moet je een **QR-code scanner** installeren op je smartphone of tablet.

**Vraag eventueel hulp aan iemand uit je omgeving.**



## HOE GAAT HET IN JULLIE KOT?





## KOT-VERHAAL *Maarten*

### **Hoe gaat het met jou?**

Het gaat wel.

### **Wat is er in jouw leven veranderd?**

Ik werkte in de horeca, dus nu kan ik niet meer gaan werken. Ik woon alleen. Mijn begeleiding helpt met het papierwerk. Ze mogen niet meer langskomen dus nu bellen we met elkaar.

### **Wat heb je de afgelopen weken gedaan?**

Ik kook elke avond. Onlangs heb ik wortelpuree gemaakt. Hiervoor volgde ik het recept van Loïc Van Impe. Het was lekker! Geregeld maak ik een fietstocht in de buurt. Met de routeplanner van Fietsnet zocht ik de veiligste route.

### **Heb je de laatste weken iets nieuws ontdekt?**

Ik heb mooie liedjes ontdekt uit het programma 'Liefde voor muziek'. Er deden veel bekende artiesten mee. The Starlings hebben me het meest verrast.



## KOT-VERHAAL VAN *Stijn*

### **Hoe gaat het met jou?**

Het gaat goed met mij.

### **Wat is er in jouw leven veranderd?**

Niet echt veel. Ik mag nog gaan werken, maar moet een mondkapje dragen. Ondertussen ben ik er aan gewend.

### **Wat heb je de afgelopen weken gedaan?**

Begin maart ben ik verhuisd. Ik woon nu bij mijn ouders in een appartement. Samen met hen maak ik veel wandelingen en ga ik fietsen. Als het slechter weer is, kijk ik naar een DVD. Mijn favoriete DVD is die van F.C. De Kampioenen.



## **Wat vind je moeilijk tijdens deze periode?**

Eigenlijk ben ik elke dag goed gezind! Toch mis ik mijn vrienden van de bowling en de badminton. Er zijn geen trainingen meer. Ik hoop dat we opnieuw kunnen starten in september.

## **Wat wil je nog vertellen aan anderen van DE KEI?**

Blijf in je kot! En als je naar buiten gaat, hou dan voldoende afstand van andere mensen. Hopelijk tot snel!

## **KOT-VERHAAL VAN** *Inge*

### **Hoe gaat het met jou?**

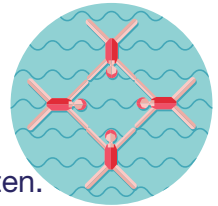
Goed! Maar ik vind het wel lastig om binnen te zitten.

### **Wat is er in jouw leven veranderd?**

Vroeger ging ik om de 2 weken een weekend naar huis. Nu kon ik mijn familie niet zien. Woensdag zie ik mijn mama. Daar kijk ik naar uit. Ik mis het zwemmen in de zwemclub, maar ik mis vooral mijn vrienden. Mijn voormiddagen zien er anders uit nu ik niet meer kan werken bij een onthaalmoeder.

### **Wat heb je de afgelopen weken gedaan?**

Ik houd digitaal contact met mijn vrienden. We videobellen regelmatig. Ik ben blij dat ik dit geleerd heb op cursus!



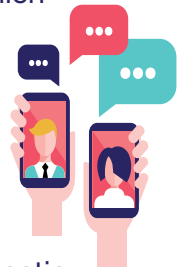
## **KOT-VERHAAL VAN** *Kristof*

### **Hoe gaat het met jou?**

Het gaat redelijk goed met mij, ik verveel me wel een beetje.

### **Wat is er in jouw leven veranderd?**

Ik houd nu contact met mijn kameraden via Messenger. Doordat wij tot de risicopatiënten behoren, mag ik niet meer werken. Mijn hobby Warrior Within kan ik niet meer beoefenen. Dit is een verdedigingssport.



### **Wat heb je de afgelopen weken gedaan?**

Ik speel spelletjes op de computer. Ik zit op Facebook of ik kijk naar grappige cartoon filmpjes. Mijn medebewoners en ik spelen verschillende gezelschapsspelen.

### **Heb je de laatste weken iets nieuws ontdekt?**

Ik kan sinds kort vlot mannetjes en armbanden in macramé maken. Mijn begeleiding heeft me op weg geholpen.

### **Wat wil je nog vertellen aan DE KEI vzw?**

Ik hoop dat iedereen gezond en wel door deze crisis komt!



## **KOT-VERHAAL VAN** *Georgette*

### **Hoe gaat het met jou?**

Goed! Ik voel me over het algemeen sterk.

### **Wat heb je de afgelopen weken zoal gedaan?**

Ik ben druk bezig geweest in de keuken. Ik maak truffels met kokospoeder en pralines. Ik geef ze aan de thuisverpleging.

### **Wat vind jij moeilijk tijdens deze periode?**

De bezoeken aan de psychologe verlopen nu via Skype. In het begin was dat even wennen, maar ik kan goed met de computer werken.

### **Heb je de laatste weken iets nieuws ontdekt?**

Deze week heb ik voor het eerst een bananenbrood gebakken. Het recept van Piet Huysentruyt heb ik op het internet gevonden.



### **Wat wil je nog vertellen aan DE KEI vzw?**

Dat iedereen sterk moet blijven. Zorg goed voor jezelf, hou het veilig en probeer iedere dag met iemand te praten als je alleen woont. Zo voel je je zeker niet alleen. Houd de moed erin! Alles komt goed.



# KOT-VERHAAL VAN *An*

## Hoe gaat het met jou?

Goed, maar ik ben de corona een beetje moe!

## Wat heb je de afgelopen weken gedaan?

Ik puzzel heel graag. Ik maak puzzels van wel 1000 stuks.

Den Brand, waar ik woon, organiseert fijne activiteiten. We zijn een paar keer gaan fietsen en spelen Kubb in het zonnetje.

## Wat vind jij moeilijk tijdens deze periode?

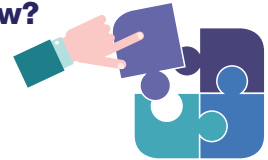
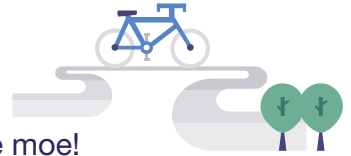
Ik mis de cursussen van DE KEI. Normaal ging ik mee knutselen met het weekend van 'Liever creatiever'. Een vriend die in Den Brand woonde, is thuis bij zijn ouders gaan wonen. Ik mis hem wel, maar we kunnen contact houden.

## Heb je de laatste weken iets nieuws ontdekt?

Tijdens een activiteit leerde ik ook de kruisjessteek naaien. Ik naaide al een flamingo, een pandabeer en andere dieren.

## Wat wil je nog vertellen aan DE KEI vzw?

DE KEI is kei-tof!





## SCHRIJF JOUW KOT-VERHAAL EN STUUR HET ONS OP!

Wil jij graag jouw verhaal zien in het volgende krantje? **Geef een antwoord op de vragen hieronder** en stuur je brief naar ons op:

DE KEI vzw, Ter Rivierenlaan 152, 2100 Deurne

Je mag ook een mailtje met jouw verhaal sturen naar:  
[cursuswerking@dekei.be](mailto:cursuswerking@dekei.be)

- **Hoe gaat het met jou?**
- **Wat is er in jouw leven veranderd?**
- **Wat heb je de afgelopen weken gedaan?**
- **Wat vind je moeilijk tijdens deze periode?**
- **Heb je iets nieuw geleerd? Zo ja, wat?**
- **Wat wil je nog graag vertellen aan de andere deelnemers van DE KEI?**



## TIP VAN MAAND DE

Maak zoveel mogelijk vers eten klaar.  
Kook je niet zelf? Zoek dan samen met je begeleiding of ouders gezonde receptjes.  
Misschien vind je wel leuke gerechtjes in het kookboek van DE KEI!



**Wist je dat een gezond bordje minstens voor de helft uit groenten bestaat?**



# SPEEL JE MEE ?



Verbind de cijfers met elkaar, in de juiste volgorde. Je mag **geen schuine lijnen** trekken.



- regendruppel
- wolken
- oranje
- indigo
- geel
- groen
- spectrum
- violet
- kleuren
- zonnenschijn
- regenboog
- breken
- rood
- blauw

REGENBOOG

T	P	B	X	P	C	N	V	L	L	I	H	T	N	J
S	K	D	E	Y	O	R	L	I	R	O	O	D	J	S
Z	J	F	N	C	H	E	C	C	O	K	O	D	I	P
B	I	Q	G	R	G	G	X	S	Q	L	E	I	H	E
S	D	N	E	D	O	E	U	B	T	S	E	P	C	C
G	R	O	E	N	N	N	V	C	N	Q	O	T	S	T
F	B	S	L	K	A	B	U	V	N	J	Z	S	E	R
K	A	G	B	S	L	O	M	S	R	D	V	F	N	U
R	I	N	D	I	G	O	B	O	S	S	K	S	N	M
Q	P	I	K	R	R	G	W	F	X	R	L	S	O	P
Q	D	H	J	A	Z	V	S	N	V	E	E	A	Z	F
M	A	Z	N	T	D	U	I	L	U	K	U	B	U	X
O	U	J	L	Q	V	T	J	L	J	E	R	B	P	W
S	E	K	L	E	P	P	U	R	D	N	E	G	E	R
N	B	D	C	W	T	B	D	I	N	L	N	M	T	S

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen  
verbeelding werkt



Vermijd reprobeltaksen voor het maken van kopieën. Neem contact op met de verantwoordelijke uitgever: Sus Maerschalk.