

Het zomers heen-en-weerboekje

De zomer is voor velen een geweldige tijd: genieten van heerlijke dagen op het terras of plezier hebben in de buitenlucht met de kleinkinderen. Jammer genoeg kan het warme weer ook uitdagingen met zich meebrengen. Wanneer anderen samen buiten of op vakantie zijn, kan het gevoel van eenzaamheid soms sterker worden. Als je je wel eens alleen voelt, weet dan dat je niet de enige bent!

Het is geweten dat het voor veel mensen tijdens de zomermaanden soms lastiger is om in contact te blijven met vrienden en familie. Dit boekje is speciaal ontworpen om je hierbij te helpen. Gebruik de kalender om bezoek en leuke momenten samen in te plannen, waar je naar uit kan kijken. Noteer aan het begin van de zomermaanden ook wie je kan bellen als je hulp nodig hebt.

In het dagoverzicht kan je bijhouden wat voor weer het is en hoe jij je die dag voelde. Je kan er ook noteren hoeveel water of andere dranken je dronk en wat je at. Want voldoende drinken en op tijd een lichte, gezonde maaltijd nuttigen, is extra belangrijk als het warm is. Via het dagoverzicht kan jouw omgeving jou mee ondersteunen.

Ga met dit heen-en-weerboekje aan de slag en ontdek hoe het jouw zomer nog stralender kan maken!



Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be

Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

logo ^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF

Warme dagen, zorg dragen

Huisarts:

Telefoonnummer huisarts:

Huisarts van wacht: wachtposten.be

Medicatielijst:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



www.warmedagen.be

Nuttige telefoonnummers

Deze mensen kan ik bellen als ik hulp nodig heb
of me alleen voel:

.....	tel:
.....	tel:
.....	tel:
.....	tel:
.....	tel:

Even niemand om te bellen maar toch nood aan een
luisterend oor? Bel **Tele-Onthaal** op het nummer **106**.



Mei

.....
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<i>Tip: gebruik de kalender om al jouw afspraken, bezoeken en leuke momenten in te plannen!</i>			

Juni

.....
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juli

.....
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Augustus

.....
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

September

.....
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

Dagoverzicht

Datum:

Ik voel me vandaag:



omdat:

.....

Het is vandaag: °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.