



Een betere houding bij tabletgebruik

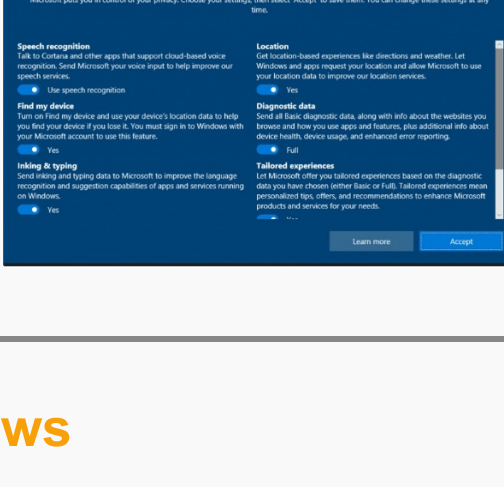
Mensen gebruiken een tablet vaak ongemerkt uren achter elkaar. Dat kan leiden tot klachten aan de schouders, nek en rug. Met een paar simpele accessoires kunt u problemen voorkomen. Een tablet is klein en redelijk licht. Veel mensen zitten ermee aan tafel, op de bank of op bed. Uren achter elkaar. Ze merken niet dat ze al een tijd met gebogen hoofd zitten te turen naar hun apparaat. Stijve schouders en pijn in de nek kunnen daarvan het gevolg zijn.

Wie tijdens het tabletgebruik goed op zijn houding let (rechte rug, ontspannen schouders, hoofd niet te ver gebogen) doet een hoop aan preventie. Belangrijk is om bijvoorbeeld de tablet niet plat op een tafel te leggen, maar een beetje schuin omhoog met het beeldscherm in dezelfde hoek als uw gezicht. Bepaalde accessoires kunnen helpen uw houding bij tabletgebruik te verbeteren.

meer info klik hier [uitleg met video](#)

De nieuwe privacy-instellingen van Windows 10

Binnenkort wordt een scherm vervangen door zeven losse schermen. Op die manier hoopt Microsoft dat je wat langer stilstaat bij je keuzes, in plaats van ze allemaal in één keer weg te klikken. Zo kies je in het ene scherm of je wil dat de locatie van je apparaten wordt bijgehouden, en in het volgende of je wil dat typtgedrag doorgestuurd wordt.



Ander Emmerhout's nieuws

Uw bedrijf presenteren aan de 50+-ers in de provincie Drenthe?

KLIK HIER
VOOR MEER INFORMATIE

Partner [WijkKlikEmmerhout](#)



Werk en opleiding

2,7 duizend 80-plussers op de loonlijst

In september 2017 hadden 2,7 duizend werknemers van 80 jaar of ouder betaald werk. Zo'n 2,3 duizend 80-plussers (85 procent) hadden een vast arbeidsverband, 0,4 duizend werkten met een flexibel contract. Dit blijkt uit een analyse van het CBS naar aanleiding van vragen van RTL. Steeds meer ouderen kunnen in grote vitaliteit hun niet-arbeidzame leven consumeren, zo meldde het CBS al in Trends in Nederland. Ze fietsen, zwemmen, gaan op stap met de kleinkinderen en maken verre reizen. Een klein aantal werkt gewoon door. Volgens cijfers uit de Polis-administratie stonden in september 2017 nog 2,7 duizend 80-plussers als werknemers op de loonlijst, oftewel 0,35 procent van alle 80-plussers. Onder hen zijn ruim drie keer zoveel mannen als vrouwen. Tweeduizend 80-plussers werkten in deeltijd, de meesten niet meer dan hooguit anderhalve dag per week (maximaal 12 uur). Zevenhonderd 80-plussers hadden een voltijd dienstverband.

Redactie 50+Drenthe

Wandelprogramma "Elke Stap Tell"

In tien weken tijd uw conditie verbeteren zodat het u lukt om een paar kilometer te wandelen. Of als ervaren wandelaar toewerken naar het wandelen van 20 kilometer. Dat is in het kort het doel van 'Elke stap tell'. Het wandelprogramma is voor iedereen verschillend. Elke deelnemer werkt op zijn of haar eigen niveau aan de conditie.
 Data: Dinsdagen 10 april t/m 12 juni
 Tijd: 13.15 – 14.30 uur
 De eerste bijeenkomst is in en bij het bewonersbedrijf 'Op Eigen Houtje' in Emmerhout. (De Lemzijde 87-88, 7823 SH Emmen)

meer info of opgeven, [klik hier](#)

Te veel of verkeerde plantjes in jouw tuin?



Kom met jouw plantjes/stekjes op zaterdag 12 mei naar de Looackerhof en rui met andere tuinliefhebbers. Een plekje reserveren kan nog tot 7 mei via looackerhof@gmail.com Meer info op www.looackerhof.nl of bel even met Anja 0591 546 985

Heem- en groentetuin Looackerhof vind je aan de Looackers 29A in Emmen (Angelslo)

Invatieve exoten

Op woensdag 4 april houdt de IVN-Afdeling Emmen en omstreken haar maandelijkse natuuravond. Dhr. Willem Braam, van IVN-KNNV afdeling Assen en medeoprichter van de IVN-Afdeling Emmen en omstreken, geeft een lezing over invasieve exoten. De lezing gaat niet alleen over water- en oeverplanten, maar ook over landplanten.

Aansluitend op deze lezing is er op 15 april een excursie in de Mepperdennen.

meer info op emmerhoutspringlevend.nl



24 Maart was landelijke opschoondag, ook bij Sportplein Emmerhout

(ingezonden)

Tijdens de landelijke opschoondag hebben wij het hele gebied rondom het Sportplein Emmerhout samen opgeruimd. Daarna was er nog ruimte voor een potje voetbal, Basketbal en Tafeltennis. Dit allemaal onder leiding van Wout Koops van 't Jagt van het Krajicek Foundation.

WijkKlikEmmerhout heeft camerabewaking



'Oude'- en 'nieuwe'- Nederlanders eten samen

Een prima manier om samen van en met elkaar te leren, te waarderen en te respecteren! Deze activiteit werd georganiseerd door Stichting Maandeeq.

Stichting Maandeeq zet zich in om de maatschappelijke positie van diverse gemeenschappen te bevorderen. "Met verschillende activiteiten, sociale begeleiding en voorlichtingen willen wij mensen klaar stromen voor de maatschappij".

Om de mensen dichterbij elkaar te brengen, organiseert de stichting verschillende activiteiten met als doel de verschillende culturen bij elkaar brengen. www.maandeeq.nl

Partner van [wikklikemmerhout](#)

Advertentie

Eerste PubQuizz in Emmerhout

16 september was in Op eigen Houtje de eerste Pub quizz. De opkomst was groot. Het was zeer gezellig met een hapje en een drankje. Er was ook live muziekband.

Het filmverslag gemaakt door Sasa van WijkKlikEmmerhout vind je [hier](#).

Zelf een woordwolk maken [klik hier](#)

EEN VREEMDE GAST

Cultuurhuis presenteert

20 april om 20.00 uur in Op Eigen Houtje, Lemzijde 87/88 Emmerhout

Een vreemde gast

Een hilarisch, actueel drama.

Hij is notaris, zij heeft haar cateringbedrijf en een kunsthandel. Seiffert en Lilly van der Merwedel, welgestelde moderne vijftigers. Een zeer geslaagd stel, zo lijkt het, toch?! Op een avond treffen zij voorbereidingen voor een etentje met 2 andere stellen, goede vrienden. Wanneer ze arriveren treffen zij 'Een Vreemde Gast'. Een exotische figuur die bij Lilly en Seiffert logeert en klusjes verricht om zijn grote droom waar te kunnen maken. Iedereen heeft zo zijn eigen ideeën en reacties op deze tijdelijke nieuwkomer, deze vreemde snuiter. In de onderlinge relaties draagt elk personage zijn eigen geheim. Maar hoelang nog? En wat gaat er door het hoofd van meneer Seiffert en waar hangt hij al die tijd uit?

Toegang €5,- inclusief €5,- consumptie!

Reserveringen via info@demuzikant.com

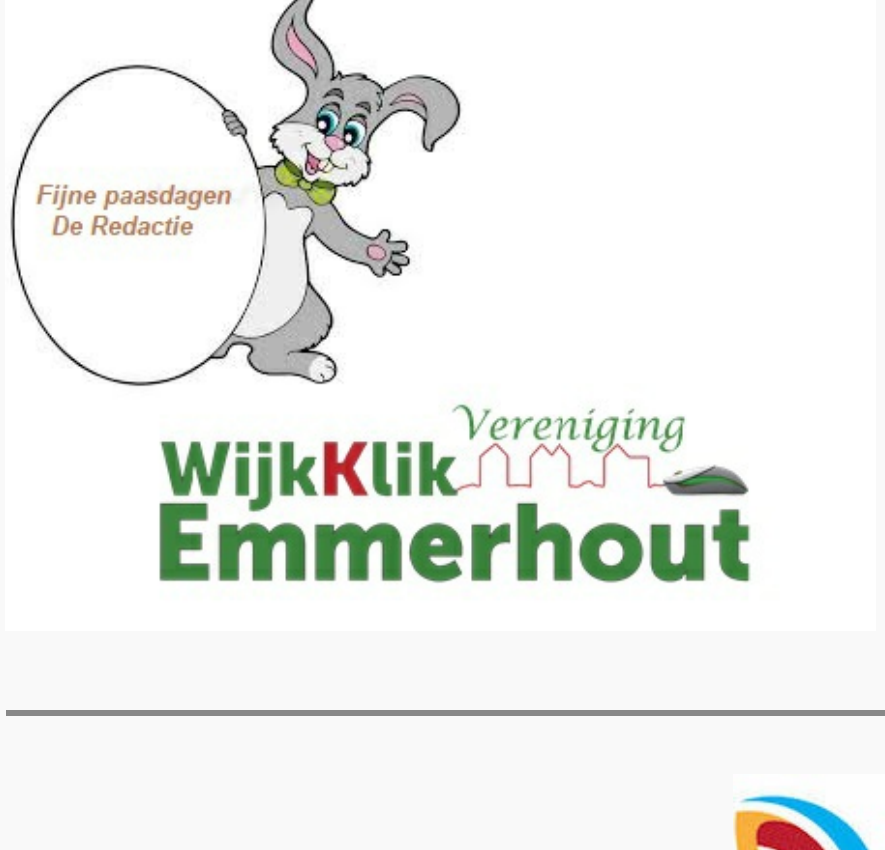


Heel Goed nu ook op dinsdagmiddag open

Heeft u geen tijd om s 'morgens langs te komen? Sociaal warenhuis HEEL GOED SEDNA is vanaf 3 april ook geopend op dinsdagmiddag (3.30 tot 15.30 u.)

Het Sociaal warenhuis Heel Goed vindt u in Op Eigen Houtje, Lemzijde 87/88 in Emmerhout.

De Paashaas in het winkelcentrum Emmerhout



Leeservaring Nieuwsbrief WijkKlikEmmerhout



Graag vragen wij uw aandacht voor het volgende. Wij werken voortdurend aan het verbeteren van de kwaliteit van onze nieuwsbrief. Wilt u zo vriendelijk zijn om mee te werken aan de Kwaliteitsmonitor 2018? Het invullen van de [vragenlijst](#) kost maar een paar minuten.

Alvast vriendelijk bedankt!

3 t/m 12 mei waxhandjesactie in winkelcentrum



Van dinsdag 3 april tot en met zaterdag 12 mei geven alle winkeliers bij besteding vanaf 10 euro aan elke klant een voucher mee. Heb je vijf vouchers bij elkaar dan mogen de kinderen op zaterdag 12 mei (12-17 u) een waxhandje maken voor Moederdag.

Bij goed weer op het plein, is het wat minder dan stelt Big Bazar ruimte beschikbaar.



Ook onze nieuwsbrief ontvanger? Klik [hier](#) en vul uw gegevens in. Op onze site staat een agenda met activiteiten in Emmen en omgeving; Klik [hier](#) en kijk wat er te doen is!

De volgende nieuwsbrief zal verschijnen op maandag 7 mei. Heb jij ook een bijdrage, stuur deze dan voor 30 april naar nieuws@wikklikemmerhout.nl

Een foto erbij is natuurlijk erg leuk, stuur deze dan apart mee.



Twitter



Website [wikklikemmerhout](http://wikklikemmerhout.nl)



Facebook

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u nieuws@wikklikemmerhout.nl toe aan uw adresboek.

