

## 1

### In lockdown met de kat

Hoe vaak heb je nou een boek in handen dat geschreven is door iemand van 90? En dat-ie dan ook nog de moeite waard is? *In Lockdown Met De Kat* is het allemaal en meer. Het boek bevat vermakelijke columns van Betty de Wit.

Op haar site [www.bettydewit.nl](http://www.bettydewit.nl)

vindt u er nog meer.

Bijvoorbeeld over de anti-coronaprik die

ze onlangs kreeg: deze tekst heeft de titel 'Onverwacht, ongedacht uitje'.



ILLUSTRATIES: ALIJT EMMENS



### Pfizer vaccin werkt bij kinderen

Het vaccin van Pfizer/BioNTech scoort bij recent onderzoek bij kinderen tussen 12 en 15 jaar maar liefst 100% werkzaamheid. Dat meldde Pfizer onlangs. De onderzoeksdata van de pharmaceut zijn nog niet beoordeeld door andere wetenschappers. Aan deze studie deden bijna 2300 Amerikaanse kinderen mee. Van de 1129 deelnemers die een nevvaccin kregen, liepen er 18 het coronavirus op. Van de 1131 deelnemers die daadwerkelijk het Pfizer-vaccin kregen, kreeg niemand COVID-19. Tot nu toe krijgen alleen volwassenen het vaccin van Pfizer/BionTech. Dit heeft onder andere met schaarste van de vaccins te maken. Het vaccin wordt nu ook bij nog jongere kinderen getest.

## 3x positief coronanieuws

### Bewegen na transplantatie

## 2

Deze snelgroeende Facebookgroep is gestart om transplantatiepatiënten in en na coronatijd met elkaar in contact te brengen, zodat zij samen meer in beweging komen en blijven. Oprichter Rob: 'Mensen zijn er vaak angstig voor om actief te bewegen na hun transplantatie. Dat is zo jammer omdat het juist zo goed is. Je blijft beter op gewicht, merkt minder van de bijwerkingen en je voelt je fitter. Het is belangrijk om na je transplantatie weer vertrouwen te krijgen in je lijf. Bewegen kan zijn: een rondje wandelen, alleen of met andere transplantatiepatiënten. Of fietsen, tennissen, zwemmen, joggen... Gewoon rustig opbouwen, ervaringen uitwisselen met elkaar en elkaar steunen.' Vind deze groep op Facebook, ontmoet er mensen (die bij u in de buurt wonen), wissel berichten uit en stel vast of u anderen eventueel in het echt en in de buitenlucht wilt ontmoeten om gezellig samen te bewegen: [www.facebook.com/groups/bewegennatransplantatie](http://www.facebook.com/groups/bewegennatransplantatie). Vanuit deze groep wordt ook samengewerkt met het project Walk & talk: [www.walk-talk.nl](http://www.walk-talk.nl)



FOTO: MARJA POLDERMANS