



Meer Samen – Minder Corona

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 2 – 31 maart 2020

Waarom deze nieuwsbrief?

De landelijke aanpak om de uitbraak van het coronavirus tegen te gaan vraagt veel van de samenleving, ook van Capellenaren. De gemeente Capelle werkt samen met partners in de stad hard om de verdere verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. We zien dat veel organisaties het activiteitenaanbod hebben moeten aanpassen. Dit vraagt een grote inspanning en de nodige creativiteit. Juist in deze uitzonderlijke periode zien we dat mensen elkaar willen helpen. Er ontstaan hele waardevolle initiatieven. Vaak zijn dit activiteiten die raken aan ontmoeten en eenzaamheid. Of sterker nog, zorgen voor nieuwe ontmoetingen. Regelmatig delen wij deze initiatieven via deze nieuwsbrief.

Heeft u ook een initiatief of bent u op zoek naar samenwerking?

Heeft u ook een initiatief dat u in deze nieuwsbrief wilt plaatsen, of zoekt u samenwerking bij het uitvoeren van uw plan? Stuur dan een korte mail met toelichting en uw eventuele verzoek aan f.van.der.perk@capelleaandenijssel.nl en d.keers@capelleaandenijssel.nl.

Kunstkring Capelle – Prachtresultaten digitale les voor Creatief Ouder Worden

Voor de cursus Nederlandse Kunstenaars in Fascinatio kregen deelnemers digitaal een praktijkopdracht. De deelnemers maakten deze thuis en dit leverde mooie eindresultaten op! De deelnemers zijn enthousiast en daarom wordt op deze manier doorgedaan! Daarnaast is er een Whatsapp-groep voor Capellenaren die door middel van kunst met elkaar in contact willen blijven! Meer info via ml.eijsvoogel@casema.nl



Centrum voor jeugd en gezin – Zo houd je het leuk thuis!

We weten dat deze periode voor gezinnen lastig kan zijn. Daarom blijft het CJG bereikbaar voor vragen van ouders en kinderen. Het CJG geeft op haar website tips en handige links. Zo houd je het ook gezellig met elkaar in huis!

- Drie weken met de kinderen in huis kan best een uitdaging zijn. Tips en links vind je op de website van het CJG: <https://cjgcapelleaandenijssel.nl/drie-weken-thuis-met-kinderen-tips-en-handige-links/>
- CJG Capelle is alle werkdagen telefonisch bereikbaar via 010 - 24 23 200 of via mailadres info@cjgcapelle.nl
- Nu het scheidingsspreekuur in Bibliotheek aan den IJssel gesloten is, is het CJG telefonisch bereikbaar voor vragen over scheiden.
- Juist in deze periode blijft het CJG gezinnen ondersteunen. Afspraken gaan zo veel mogelijk door. Als op locatie niet mogelijk is, kan de afspraak telefonisch of middels beeldbellen doorgaan.

Voor Capellenaren die zich willen inzetten om vrijwilligerswerk te doen: bel het Vrijwilligersinformatiepunt!

Wilt u vanwege de corona-uitbraak graag iets doen voor uw buurtgenoten? Bijvoorbeeld boodschappen, de hond uitlaten of een mantelzorger ondersteunen? Fijn! Bel naar het Vrijwilligersinformatiepunt, 010 - 264 02 20. Of meld u aan via <https://www.capelledoet.nl/vacatures/>

#berenjacht

Zet een teddybeer voor je raam, zodat kinderen 'echt' op berenjacht kunnen gaan! 'We gaan op berenjacht', geschreven in 1995 door Michael Rosen en Helen Oxenbury, is hiervan de inspirator. Toets op Google 'berenjacht corona' in en je ziet allerhande voorbeelden elders in het land.

Ga je op berenjacht? Vergeet niet om daarbij de regels om verdere verspreiding van het coronavirus in acht te nemen:

- Bewaar voldoende afstand: 1,5 meter.
- Ga niet met meer dan twee personen. (Gezinnen uitgezonderd).
- Als je klachten hebt, blijf je binnen.
- Is het te druk, stel dan je berenjacht even uit.

Houd ons op de hoogte van berenjachten in Capelle!



Boeken lenen bij de bibliotheek – afhaalservice ingevoerd!

Speciaal om wél te kunnen blijven lezen heeft de bibliotheek een boekenservice ingevoerd. Voor leden biedt de bibliotheek de mogelijkheid boeken te blijven lenen en gebruik te maken van de boekenafhaalservice:

<https://www.bibliotheekaandenijssel.nl/maak-gebruik-van-onze-boekenservice.html>

De recentste dienstverlening van de bibliotheek is te vinden op hun website. Hier staan ook de online diensten en tips vermeld: <https://www.bibliotheekaandenijssel.nl/>

Bel Welzijn Capelle voor een luisterend oor, het delen van zorgen en hulp bij praktische zaken

Welzijn Capelle blijft telefonisch bereikbaar voor alle vragen om hulp en ondersteuning van Capellenaren. Bel 010 - 707 49 00 (werkdagen van 9.00 - 16.00 uur) of mail naar aanmelding@welzijncapelle.nu, ook voor een luisterend oor. Bel ook als u zich zorgen maakt om iemand in uw nabijheid: dan kunnen wij met u meedenken en zoeken naar oplossingen.

Een helpende hand – WOP en buurtgroep Fascinatio



TELEFOONNUMMERS VOOR BEWONERS FASCINATIO

Sichting Welzijn (福利社)	010 7074900	op werkdagen van 9-16 uur voor alle hulpvragen on working days from 9 AM till 4 PM for all requests for help 星期一至五 (假日除外) 9-16 時 解決任何幫助需求的問題
WOP! Buurtgroep Fascinatio (社區諮詢平台/福單組)	06 55336582	voor hulpvragen of noodzakelijke boodschappen voor ouderen For requests for help or urgent groceries for the elderly 解決任何幫助需求或購買日常用品和飲食的問題
MCD SUPERMARKT (MCD 超級市場)	010 2020751	boodschappenservice alleen voor kwetsbare ouderen die slecht ter been zijn en thuis moeten blijven urgent grocery service only for the frail elderly who are not mobile and has to stay at home MCD 超市特別送貨服務，只限行動不便，留在家中的長者。
KINDEROPVANG IJSSELKIDS (托兒所/ IJSSELKIDS)	010 2861421	Kinderopvang ook voor niet-klanten als de ouder werkzaam is in een vitaal beroep Childcare also for non-customers if the parent is working in a vital profession 若父母其中一人有重要職業，即使你現在不是托兒所的客戶，如有需要，也可以將孩子送到托兒所。
GEMEENTELOKET (市政府)	14010	
ALARM (警報)	112	
POLITIE (警察)	0900-8844	

Laptops beschikbaar

Stichting Kennismakelaars heeft 4 Vista-laptops beschikbaar. Deze zijn geschikt voor internet en Skype. In te zetten om bijvoorbeeld bewoners van VVT-instellingen in contact te brengen met hun familie, nu er geen bezoek mag komen.

Bel voor meer informatie 010 – 751 55 00 of mail naar info@kennismakelaars.nl



Samen bewegen met Sportief Capelle: balkonlessen en online lessen!

Helaas kunnen de normale sport- en beweegactiviteiten van Sportief Capelle even niet doorgaan. Het is wel heel belangrijk dat ouderen in beweging blijven. Om hen daarbij een handje te helpen, heeft Sportief Capelle nu online beweegfilmpjes gemaakt!

Sportief Capelle heeft een aantal filmpjes opgenomen zodat mensen vanuit huis kunnen bewegen. Deze zijn te vinden op het Youtubekanaal van Sportief Capelle:

<https://www.youtube.com/user/Sportiefcapelle>

Bewegen vanaf het balkon

Gelukkig is het ook steeds lekkerder weer aan het worden. Sportief Capelle start daarom met het geven van balkonlessen. Zo hoeven deelnemers het huis niet uit, maar bewegen zij lekker mee vanaf hun balkon. Zo zijn we toch gezellig samen in de buitenlucht!

Woensdag 1 april start Sportief Capelle bij de Purmerhoek samen met dansschool On the Move. Ook gaan ze binnenkort samen met De Zellingen bewegen vanaf het balkon organiseren bij de Beemsterhoek. Zodra de datum bekend is, zal deze te vinden zijn op www.sportiefcapelle.nl.

Meedoen? Laat het weten via info@sportiefcapelle.nl. Sportief Capelle neemt dan contact op!

Accent College: maaltijden

Vanaf vorige week verzorgt het Accent College iedere vrijdag 57 maaltijden, of meer afhankelijk van de vraag. Deze maaltijden doneert de school. De maaltijden worden geseald en gepasteuriseerd, en uitgedeeld in samenwerking met de Voedselbank.



Neem voor meer informatie contact op met Renee van der Spoel via rvanderspoel@cvoaccent.nl.

Samenwerking Op Straatniveau Oostgaarde / Gewoon Schoon team

Vorige week zijn posters van Druppie (de mascotte van Gewoon School/SOS Team Oostgaarde) opgehangen in de Hoeken. Ook zijn 1010 kleurplaten van Druppie en bouwplaten van politieauto's in de maak. Deze week worden de kleur- en bouwplaten bij de Purmer- en Schermerhoek in de brievenbussen gestopt, zodat kinderen kunnen kleuren en knutselen.

Hierbij wordt aangegeven dat altijd contact kan worden gelegd met de wijkpartners bij (hulp)vagen, en kinderen kunnen een foto van de kleurplaat/bouwtekening insturen via het instagram-account van stadsmarinier Corinne Koers. Zij zal de leukste resultaten delen!

Kleurplaten, kaarten en brieven worden verzameld en verdeeld onder kwetsbare Capellenaren. Neem voor meer informatie contact op met stadsmarinier Corinne Koers via c.koers@capelleaandenijssel.nl.

Nieuws uit het land

Een tegen eenzaamheid: Houd contact - online overzicht van initiatieven.

Op www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact wordt een overzicht met tips en initiatieven bijgehouden om contact te houden of hulp te bieden. Een klein gebaar doet veel!

Het Rode Kruis biedt hulp

Ben of ken je iemand die hulp kan gebruiken? Heb je een luisterend oor, advies of extra hulp nodig omdat je in quarantaine of thuisisolatie zit? Dan kun je contact opnemen met de Rode Kruis Hulplijn via [070 - 4455 888](tel:070-4455888). Dit nummer is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.

Kijk voor meer informatie op: <https://www.rodekruis.nl/>