

## Meer Samen – Minder Corona

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 3 – 8 april 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 activiteiten aanbod 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](mailto:f.van.der.perk@capelleaandenijssel.nl) en [d.keers@capelleaandenijssel.nl](mailto:d.keers@capelleaandenijssel.nl).

### Kletsmaatjes gezocht!

De landelijke Stichting Het Begint met Taal heeft afgelopen vrijdag het 'corona-initiatief' Kletsmaatjes gelanceerd: online taalcoaching voor nieuwkomers. Kletsmaatjes is vooral bedoeld voor vrijwilligers die nog wat tijd over hebben en graag in contact willen komen met nieuwkomers die nu niet terecht kunnen bij een vrijwilligersorganisatie (zoals Stichting Taalcoaching Capelle), of nog niet bekend zijn met taalcoaching. Nieuwkomers die nu geen/weinig contact hebben met Nederlandssprekenden kunnen de komende tijd online met een kletsmaatje hun Nederlands oefenen. Stichting Het Begint met Taal is op zoek naar mensen die openstaan voor andere culturen en een uurtje per week beschikbaar zijn. Kijk voor meer informatie op: [www.hetbegintmettaal.nl/kletsmaatjes](http://www.hetbegintmettaal.nl/kletsmaatjes)

Vrijwilligers zijn natuurlijk ook welkom om zich rechtstreeks aan te melden als taalcoach bij Stichting Taalcoaching Capelle via [www.taalcoachingcapelle.nl](http://www.taalcoachingcapelle.nl).



### Activiteiten Wijkrestaurant en open inloop Pameijer – locatie Bongerd

Vanaf deze week verstrekt Pameijer maaltijden op drie uitgiftemomenten in de week aan de wijkbewoners die 't het hardst nodig hebben. Tijdens het uitgeven van deze maaltijden is ook even tijd om te kijken hoe het met mensen gaat en is er een moment om er voor elkaar te kunnen zijn!

Op basis van een belrooster bellen medewerkers van Pameijer deelnemers van het Wijkrestaurant en de inloop zo'n twee tot vier keer per week. Het gaat om ongeveer 70 mensen. Met een aantal vaste bezoekers zijn afspraken gemaakt om regelmatig een wandeling te maken (1-op-1 en met gepaste afstand).

Pameijer verwacht dat er een grotere behoefte aan contact en maaltijden speelt in de wijk, maar heeft niet de mankracht en middelen om hun service breder aan te bieden. Daarom zijn zij aan het onderzoeken wat er nog meer mogelijk is. Zijn er organisaties die hierin iets kunnen betekenen? Neem dan contact op met David Keers of Fieke van der Perk, dan brengen wij je in contact met de juiste contactpersoon bij Pameijer.

### Beweeg mee vanaf je balkon!

Op woensdag 1 april verzorgde Sportief Capelle met Dansschool On The Move de eerste Capelse balkon-workout! Op Facebook en per e-mail stroomden de reacties binnen van mensen (ook kinderen!) die ook graag willen dat dit bij hen onder het balkon wordt georganiseerd.

**Daarom gaat Sportief Capelle naar meer locaties! Hieronder het schema. Dus kom je huis uit en doe mee!**

De workouts zijn leuk voor alle leeftijden! Meer info of ergens anders ook een balkonsessie organiseren? Mail naar [info@sportiefcapelle.nl](mailto:info@sportiefcapelle.nl)!

#### Middelwatering

- ❖ Pleintje Arendshof – woensdag 8 april 11.00 uur
- ❖ Pleintje Alkenhof – woensdag 8 april 11.45 uur
- ❖ Reviusrondeel (deel rechts) – woensdag 8 april 13.30 uur
- ❖ Reviusrondeel (deel links) – woensdag 8 april 14.15 uur

#### Oostgaarde

- ❖ Schermerhoek – woensdag 8 april 15.15 uur
- ❖ Purmerhoek – woensdag 8 april 16.00 uur

#### Schenkel

- ❖ Wingerd 1 t/m 49 (1<sup>e</sup> pleintje) – donderdag 9 april 13.00 uur
- ❖ Wingerd 119 t/m 163 (3<sup>e</sup> pleintje) – donderdag 9 april 13.45 uur
- ❖ Bongerd 229 t/m 371 – donderdag 9 april 14.30 uur
- ❖ Bongerd 83 t/m 229 – donderdag 9 april 15.15 uur



### Kunstkring – Creatief Ouder Worden

En alweer een mooi resultaat van de deelnemers aan de digitale les Creatief Ouder Worden van de Kunstkring!



## **Nieuws uit het land**

### **Samen op afstand en toch hulp dichtbij**

Ineens is iedereen zoveel mogelijk thuis en wellicht langer dan verwacht. Dit kan voor iedereen een gevoel van eenzaamheid of andere vervelende gevoelens oproepen. Dit vraagt creativiteit en aanpassing van iedereen. Hieronder hebben wij een aantal handige telefoonnummers en websites die handig kunnen zijn als het gaat om hulp, informatie of gewoon een gesprek van mens tot mens.

#### **NLvoorElkaar**

Op [www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp](http://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp) kan iedereen aangeven of hij of zij hulp nodig heeft of dat men zelf wil helpen. De website legt vervolgens stapsgewijs uit wat de mogelijkheden zijn.

#### **#Nietalleen**

De website [www.nietalleen.nl](http://www.nietalleen.nl) biedt ook een online plek om hulp te vragen, maar ook om hulp aan te bieden. Hier kan iedereen dus terecht met initiatieven. Er staan nu bijna 1.000 initiatieven op de website.

### **Voor degenen die gewoon met iemand willen praten**

#### **De Luisterlijn (0900 – 0767)**

De Luisterlijn is 24 uur per dag bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of een luisterend oor.

Ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon graag een praatje willen maken kunnen bellen met:

**ANBO (0348 – 46 66 66)**

**KBO-PCOB (030 – 34 00 600)**

**Het Rode Kruis (070 – 44 55 888)**

Bij ANBO (i.s.m. NOOM) en KBO-PCOB zetten ook vrijwilligers met een migratieachtergrond zich in aan de telefoon.

Voor mantelzorgers is er de **Mantelzorglijn (030 – 760 66 55)**.

Voor kinderen – Gek hè, zo zonder school – is de **Kindertelefoon (0800 – 0432)** beschikbaar. Zij mogen over alles bellen!