



## Meer Samen – Minder Corona

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 6 – 13 mei 2020

Deze nieuwsbrieven zijn ook terug te lezen op de gemeentelijke website:

[https://www.capelleaandenijssel.nl/over-capelle/coronavirus\\_43151/](https://www.capelleaandenijssel.nl/over-capelle/coronavirus_43151/)

### 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](mailto:f.van.der.perk@capelleaandenijssel.nl) en [d.keers@capelleaandenijssel.nl](mailto:d.keers@capelleaandenijssel.nl).

### Inloophuis De IJssel – online gewoon open!

De doelgroep van Inloophuis De IJssel is in feite iedereen die 'geraakt wordt door kanker'. Dat kan dus ook een mantelzorger, een naaste of een nabestaande zijn van iemand die kanker heeft (gehad).

Normaal gesproken vinden die mensen hun weg naar het Inloophuis aan de Linie 1<sup>E</sup> in Capelle voor lotgenotencontact en voor diverse activiteiten voor ontspanning en beweging om weer in balans te komen. Maar gezien de enorme kwetsbaarheid van deze doelgroep met betrekking tot het Corona-virus heeft het Inloophuis al heel snel haar deuren moeten sluiten.

Het is voor deze groep heel vervelend om zo lang thuis te moeten afwachten: ziekenhuisbezoeken of behandelingen die uitgesteld worden, de onzekerheid en angst die meespelen. Daarom wil Inloophuis De IJssel op een andere manier toch een beetje 'open' zijn om mensen iets te kunnen bieden in deze lastige tijd. En dat doet De IJssel door online activiteiten aan te bieden in de vorm van workshops voor ontspanning, beweging en gewoon een beetje verzet. Zo zijn er o.a. workshops voor stoelyoga, ontspanningsademhaling en kan men zich aanmelden voor een workshop Tai Chi & Qui gong en voor een online Mindfulness training. Dit alles wordt ondersteund door onze vaste docenten.

Op de website [www.inloophuisdeijssel.nl](http://www.inloophuisdeijssel.nl) vind je alle informatie en workshops terug onder het kopje 'Nieuws en Links' en dan 'Corona nieuws en workshops'.

Heeft u vragen of behoefte aan contact? Mail dan naar [info@inloophuisdeijssel.nl](mailto:info@inloophuisdeijssel.nl)

Wees welkom!

### 75 jaar vrijheid vieren in een tijd waarin we veel thuis blijven

Ondanks dat het niet mogelijk is dit op straat met elkaar te vieren zijn er mogelijkheden om samen 75 vrijheid te beleven.

Lees hierover meer op: [www.75jaarvrijheidcapelle.nl](http://www.75jaarvrijheidcapelle.nl).



### De Vijverhof: een impressie en initiatieven

Op 20 maart 2020 is alles op slot gegaan in De Vijverhof. Geen bezoek voor onze inwoners meer. De Plaza en Brasserie in het bruisende centrum van De Vijverhof zijn erg stil en leeg.

Dan ontstaan er nieuwe creatieve ideeën met elkaar en is de saamhorigheid groot. Samenwerking in alle disciplines is nodig om deze mooie initiatieven te kunnen bewerkstelligen.

Wat zijn we allemaal gaan doen?

- Beeldbellen met familie en naasten van onze bewoners.
- Optredens gaan organiseren buiten rondom De Vijverhof.
- Bingo gaan spelen met de somatische bewoners vanuit de gang.
- De Vijverhof (kabel) TV opgezet en gestart voor al onze bewoners en ook daarbuiten.
- Een Luisterlijn voor de huurders gestart.
- Huisbezoeken gaan afleggen bij cliënten van de dagbesteding.
- Elke dag gaan bellen met de kwetsbare Capellenaar.
- Borrelen met elkaar in deuropening.
- Gymen vanaf het balkon.
- Bezoek gaan regelen voor onze bewoners via een hoogwerker.
- Raamgesprekken gaan organiseren.

De talenten van onze medewerkers komen in deze tijd zeer goed van pas: kappers, bakkers, koks, muzikanten. En vooral lief zijn voor elkaar en veel aandacht geven. We doen het tenslotte samen.

Dank aan alle mooie uitingen van meeleven zoals bloemen, chocolade, beschermengeltjes, gebak, kaarten, wierook, kaarsjes, spandoeken, tekeningen enz. die we hebben ontvangen van bedrijven, de gemeente, kinderen, Capellenaren voor onze medewerkers en bewoners.

## Zonnige groeten van opgaveteams Capelle-West en 's-Gravenland

In Capelle-West kregen eenzame Capellenaren en wie het nodig hebben een zonnige groet van het opgaveteam ontmoeten. In 's-Gravenland werden kaarten met een zonnige groet en een doosje vergeet-me-nietjes uitgedeeld in de (ouderen)complexen en Rijckehove.



## Samenwerken in coronatijd – ouderencoach Welzijn Capelle

De coronamaatregelen kunnen het leven soms best ingewikkeld maken. Zeker voor oudere mensen. Maar er komt ook veel creativiteit en samenwerking door op gang. Dat ervaren mevrouw 't Hart (83) uit de Purmerhoek toen ze vanwege een grote renovatie uit haar flat moest. 'Ik ben zo goed geholpen!'

Daarom delen we dit bericht van Welzijn Capelle ook graag in deze nieuwsbrief. Ook omdat we denken dat deze samenwerking ook ná de coronacrisis van pas komt.

De huisarts van mevrouw 't Hart nam contact op met Welzijn Capelle voor zijn patiënt. Mevrouw 't Hart, een voormalig grondstewardess en nog zelfstandig wonend, wilde graag hulp met haar administratie. Ouderencoach Esther Schouten bracht die samen met haar op orde. Esther vroeg in één moeite door huishoudelijke hulp aan voor mevrouw bij het Wmo-loket. Toen ontdekte de ouderencoach dat de Purmerhoekflat grondig gerenoveerd zou worden – en dus dat mevrouw 't Hart heel snel tijdelijke woonruimte nodig zou hebben.

### Renovatie

Mevrouw 't Hart: 'Alles wordt vernieuwd in m'n appartement: het keukenblok, de pui, de badkamer... Ik krijg ook een douche, want in het bad gleeed ik steeds uit.' Esther nam contact op met Era (die de renovatie uitvoert voor Havensteder) en regelde een logeerflat in de buurt. Met de huisarts, Havensteder en buurvrouw Amarillo maakte ze een mooi draaiboek voor de verhuizing, met daarin precies beschreven wie wat zou doen om mevrouw 't Hart te helpen. Maar toen barstte de coronacrisis los.

### Logeerflat

Esther: 'In de logeerflat was geen telefoon. En die was echt nodig vanwege de kwetsbare gezondheid van mevrouw 't Hart. Een zorghotel regelen lukte ook niet meer. Mevrouw 't Hart raakte door alle stress in de war en wilde haar huis niet meer uit.' Maar drie weken zonder keuken en wasgelegenheid in een flat waar ook nog asbest werd weggehaald, kon écht niet. Era zorgde voor de oplossing: een logeerflat op dezelfde galerij.

### Handschoenen en mondkapje

Op de dag van de tijdelijke verhuizing kwam ouderencoach Esther langs voor morele steun. Wat bleek? Mevrouw 't Hart was niet meer in staat om zelf haar kleding, kostbaarheden en boeken in te pakken. Esther: 'Een enorm dilemma. Want vanwege de corona mogen wij niet meer bij kwetsbare ouderen binnenkomen. Maar: mevrouw had hulp nodig!' Na overleg met haar manager besloot Esther toch te gaan helpen met pakken, voorzien van mondkapje en handschoenen.

### Buurvrouw

Ondertussen woont mevrouw 't Hart alweer tweeënhalve week heel tevreden in haar tijdelijke flat, die van alle gemakken voorzien is. Binnenkort mag ze weer terug naar haar opgeknapte flat. Ze kan niet wachten: 'Ik mis m'n eigen rommeltje zo!' De buurvrouw is een grote steun. Zij houdt een oogje op mevrouw 't Hart, heeft een mobieltje geregeld, en brengt boodschappen en eten langs.

### Na de coronacrisis

Esther Schouten vindt de samenwerking die ontstond voor de verhuizing van de oudere dame belangrijk. 'De woningcorporatie, huisarts, praktijkondersteuner, de fantastische buurvrouw, Era en ik: wij hebben gebruik gemaakt van elkaars expertise. Zo is er een duurzame samenwerking ontstaan, die ook van pas komt ná de coronacrisis.'



## Leren beeldbellen – Bibliotheek biedt computerhulp

De bibliotheek biedt de mogelijkheid om met persoonlijke telefonische ondersteuning vaardigheden op de computer te verbeteren. En dat kan van pas komen om in deze tijd contact te kunnen onderhouden met familie en vrienden.

*'Denk je al langer dat je eigenlijk wel eens iets meer op de computer zou willen doen? Of wil je bijvoorbeeld graag leren beeldbellen met familie en vrienden? Dan is dit je kans! Je gaat aan de slag op je eigen computer of laptop. Wij bieden iedere week een half uur telefonische ondersteuning op maat en de rest van de week kun je zelfstandig aan het werk. Meer weten over de mogelijkheden van je mobiele telefoon? Heb je nog helemaal geen computerervaring? Of heb je geen computer en wil je op je telefoon een aantal dingen leren? Dan maken wij graag een telefonische afspraak met je om je op maat te helpen. Aanmelden voor persoonlijke begeleiding De Computerhulp op afstand is elke maandag en dinsdag van 10:00 – 12:00 uur. Je kunt je aanmelden bij de klantenservice van de bibliotheek. Dit kan (tijdens kantooruren) telefonisch 010– 4503244 of per mail [inlichtingen@bibliotheekaandenijssel.nl](mailto:inlichtingen@bibliotheekaandenijssel.nl) Je wordt dan teruggebeld door een medewerker van de bibliotheek.'*

