



Meer Samen – Minder Corona

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 8 – 7 juli 2020

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

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 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 en d.keers@capelleaandenijssel.nl.

Doen jullie mee in de Week tegen Eenzaamheid?

Het lijkt nog ver weg, maar voordat we het weten vindt de Week tegen Eenzaamheid plaats. Concreet van 1 – 8 oktober 2020.

Je kunt bijdragen door in deze week (of de maand oktober):

1. Publiciteit te geven aan het thema.
2. Aanvullende activiteiten te organiseren. We vinden het mooi als we in oktober extra in kunnen spelen op ontmoetingsactiviteiten die helpen om eenzaamheid tegen te gaan. Liefst als onderdeel, of gekoppeld aan jullie gebruikelijke aanbod. Immers, hierdoor kun je nieuwe deelnemers ook structureel iets bieden na de Week/Maand tegen Eenzaamheid.

We hebben jullie creativiteit en hulp nodig!

Ideeën zijn daarom van harte welkom! Willen jullie uiterlijk 20 juli doorgeven of je organisatie in oktober 2020 een activiteit wil organiseren, of 'ruchtbaarheid' wil geven aan het voorkomen van eenzaamheid? En wat je van plan bent.

Dit mag van alles zijn: een activiteit voor inwoners, collega's bewustmaken van het thema, publiciteit. Jullie hebben vast creatieve ideeën! Zoek hierbij vooral de samenwerking met de andere leden van de Alliantie 'Samen tegen Eenzaamheid'.

Meer informatie is te vinden via: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eenzaamheid/handreiking/>.

Ideeën, plannen of vragen? Neem contact op met David Keers of Fieke van der Perk van de gemeente Capelle aan den IJssel.



Versoepelingen bij De Vijverhof

Vanaf 27 juni 2020 zijn wij voor álle inwoners van de verpleegafdelingen weer open, om op het door hen zelf gewenste moment naar De Vijverhof te komen. Inwoners kunnen zelfstandig of met bezoek naar buiten gaan en ook weer in hun appartement afspreken. De algemene regels m.b.t. corona – anderhalve meter afstand houden, geen handen schudden, in de elleboog hoesten of niezen, veelvuldig handen wassen en bij klachten thuisblijven – moeten nog steeds in acht genomen worden. Deze regels blijven ontzettend belangrijk, aangezien het virus nog niet verdwenen is.

En verder

- De dagbesteding (voor cliënten met een indicatie) breiden wij verder fasegewijs uit.
- Open inloop is de volgende fase aan de orde.
- Op de derde en vierde etage nemen we de serres weer in gebruik voor activiteiten en het nuttigen van de maaltijd. Uiteraard met inachtneming van de anderhalve meter.
- De Plaza en Brasserie blijven voorlopig nog gesloten voor maaltijden en het nuttigen van een drankje.
- De raamgesprekken zijn vanaf 26 juni gestopt.
- De oefenzaal en de kapsalon gaan weer open voor de inwoners van de vier zorgafdelingen.

Tot slot

We zijn blij dat we deze volgende stappen kunnen zetten en vinden dat hiermee recht wordt gedaan aan de behoeften van onze inwoners en hun naasten.



Lelie in coronatijd

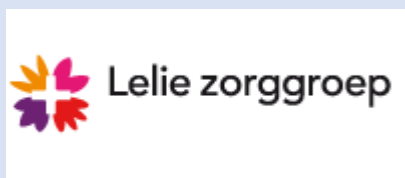
Hoe kunnen we onze cliënten de beste zorg geven, rekening houdend met de beperkingen die de coronamaatregelen met zich meebrengen? Die vraag stelde ook de Ambulante Hulpverlening van Agathos zich. Maatwerk bieden bleek cruciaal. "Per cliënt hebben we bekeken: is het haalbaar om op afstand zorg te verlenen of is een fysiek bezoek noodzakelijk?", aldus Emelia van de Voorde, regiomanager Groene Hart.

Zorg en contact op afstand

Een groot deel van de hulpverlening vond op afstand plaats. Per telefoon of beeldverbinding. Dat ging verrassend goed. "Natuurlijk is het niet altijd ideaal. Hulpverleners missen bijvoorbeeld terloopse observaties. Aan de andere kant heeft het ook voordelen: digitaal contact in de thuissituatie geeft soms wel op een leuke manier reuring, ook voelen sommige cliënten zich minder afhankelijk van zorg als het op afstand is. En soms zijn korte, frequente contacten beter dan één wat langer contactmoment. Ook omdat cliënten in deze periode veel minder sociale contacten hadden dan anders is het fijn om dan wat vaker even kort met elkaar in gesprek te zijn. Dat is op deze manier gemakkelijker te realiseren."

Positieve ontwikkelingen

Agathos was sowieso al bezig met beeldzorg, dat is nu in een stroomversnelling gekomen. Als de coronacrisis voorbij is, zullen positieve ervaringen met digitale hulpverlening een vervolg krijgen. De situatie vereiste de nodige flexibiliteit van medewerkers en die was er gelukkig. Normaal begeleidt Agathos bijvoorbeeld kinderen op school, nu moest dat soms thuis. De gevolgen van de corona-uitbraak en de maatregelen ontgingen uiteraard ook de cliënten niet. "Soms was het heftig wat we meemaakten: mensen die dieper wegzakken, op straat gaan dwalen, gezinnen waar de spanningen hoog oplopen. Aan de andere kant ben ik onder de indruk geraakt van wat ik hoorde over de veerkracht van mensen: sommige cliënten werden krachtiger, zelfstandiger en sloegen zich er goed doorheen. Ze konden bijvoorbeeld een beroep doen op hun netwerk. Dat wat je normaal wilt, zag je nu gebeuren. Het besef in de samenleving 'we moeten omzien naar elkaar' speelt hierbij een rol. Zo brengt deze crisis dus ook iets goeds teweeg."



Creatief Ouder Worden – Digitaal en op locatie

De digitale cursussen van Kunstkring Capelle lopen nog steeds voorspoedig. We krijgen volop enthousiaste resultaten toegestuurd. Zowel aan het 2D (tekenen en schilderen) als aan het 3D (boetseren) doen deelnemers thuis enthousiast mee!

Wij waren benieuwd hoe onze doelgroep er tegenover stond om straks weer op locatie les te hebben. Daarom hebben we een vragenlijst opgesteld en deze aan alle deelnemers van de cursussen van dit jaar toegestuurd. Omdat we niet weten wat de toekomst gaat brengen, hebben we aan de hand van de reacties besloten in het najaar een combinatie aan te bieden: cursussen op locatie én digitaal. Dit heeft een aantal voordelen:

1. Er kunnen meer mensen meedoen, we hoeven niet te loten.
2. We kunnen de mensen die niet durven te komen, maar het wel hard nodig hebben, toch laten deelnemen.
3. Mocht de situatie rond corona plotseling dusdanig verslechteren dat er weer allerlei versoepelingen teruggedraaid moeten worden, dan hebben we het digitale aanbod vast klaar en kunnen de cursussen doorgaan.

Ook delen we graag weer wat resultaten van de online lessen Kubisme en Land Art van de cursus Reis door de Kunst.



En tenslotte nog enkele mooie resultaten van de inmiddels gestarte cursus Zon, Zee en Zomer.



Hitte en eenzaamheid

Hitte vormt een groot risico voor de gezondheid van kwetsbare mensen. Daarom hebben Adviesbureau Tauw, Klimaatverbond Nederland en Climate Adaptation Services (CAS) een hitte- en eenzaamheidskaart ontwikkeld. Hierop zijn gegevens over hittestress en gegevens over eenzaamheid samengevoegd, zodat duidelijk is in welke wijken extra aandacht nodig is.

Madeleen Helmer van Klimaatverbond Nederland licht toe: "Deze zomer wordt extra zorgelijk in verband met corona. De mensen die kwetsbaar zijn voor corona, zijn ook kwetsbaar voor hitte. En sommige adviezen gaan tegen elkaar in, zoals 'Blijf zoveel mogelijk thuis vanwege corona' en 'Zoek een koele plek op tegen de hitte'. Juist nu kan de hitte- en eenzaamheidskaart gemeenten helpen om snel te beslissen welke wijken extra aandacht nodig hebben, en op tijd contact zoeken met de woningcorporaties en de wijkzorg. Zo voorkom je dat mensen die ziek zijn geweest door corona ook nog een klap krijgen door de hitte."

De kaart van Capelle is [hier](#) te downloaden.

Met online aanbod en een voorzichtige start met activiteiten gaat Inloophuis De IJssel de hele zomer door!

De doelgroep van Inloophuis De IJssel is vooral ook tijdens de coronacrisis een hele kwetsbare groep. Voor iedereen die 'geraakt wordt door kanker', dus ook een mantelzorger, een naaste of een nabestaande, is dit een hele belastende en onzekere periode. Inloophuis De IJssel heeft er gedurende deze periode op een andere manier voor deze mensen kunnen zijn.

Via de website www.inloophuisdeijssel.nl en de Facebookpagina bieden we tal van onze activiteiten online aan in de vorm van workshops voor ontspanning, beweging en gewoon een beetje verzet. Alle workshops worden ondersteund door onze vaste docenten. Op deze manier kunnen onze gasten in de zomerperiode toch wat beweging en ontspanning vinden! Ook bieden we via de website veel informatie over corona en hulpinstanties die mogelijk ondersteuning kunnen bieden.

Vanaf 8 juni zijn we weer gestart met:

- Voet- en ontspanningsmassages (op maandag en woensdag)
- Wandelen voor iedereen (iedere woensdagochtend verzamelen op het parkeerterrein aan de achterkant van het Inloophuis, start 11.00 uur, tot 12.30 uur)
- Inloop op afspraak, voor behoefte aan een gesprek (op maandag en woensdag van 10.00 tot 12.00 uur, maximaal 4 gasten per keer)

Uiteraard worden alle hygiëne- en veiligheidsregels van het RIVM bij deze activiteiten door ons in acht genomen. Aanmelden kan via www.inloophuisdeijssel.nl onder het kopje 'activiteiten'. Of bel ons op 010 – 737 0069 of mail naar info@inloophuisdeijssel.nl.

Wees welkom!



Aardige gebaren in tijden van corona: de jongere

Vóór de versoepeling van de coronamaatregelen hadden jongeren het er soms best moeilijk mee. School en jongerenlocaties waren dicht, dus ze zagen hun vrienden niet meer. En als de verveling toeslaat, is het moeilijk je aan overheidsregels te houden. Jongerencoaches en Capelse jongeren bedachten een online show om jongeren te motiveren.

Amine (17) was een van de bedenkers van de show, samen met jongerencoaches Samir Yaaqobi, Remco Moet en Jaouad Ben Aissa van Welzijn Capelle. Amine: 'Elke donderdag maken we een 'livestream' op Instagram, een soort show. Dj Darryl-D draait toffe muziek, we interviewen gasten en doen leuke quizjes. Het is voor iedereen, maar speciaal voor jongeren.'

Het idee van de livestream begon kort na de lockdown, als grap. De jongerencoaches zochten manieren om in contact te blijven met Capelse jongeren, en ze te motiveren zich aan de RIVM-maatregelen te houden en zoveel mogelijk thuis te blijven. Amine is enthousiast. 'We hebben ongeveer 400 volgers, en per keer kijken er 50 of 60 mensen. Als we echt bekende gasten hebben, dan wel 300! Zoals Edson van de Spangense band Broederliefde, Damian en Joëlle van Dream School, of YouTuber en comedian Rarko. De inhoud verzinnen we zelf. Afgelopen keer ging het bijvoorbeeld over racisme en discriminatie.'

Vrijwilliger Amine houdt de technische kant van de show in de gaten en zorgt dat de livestream in de lucht blijft. Elke donderdagavond komt hij helemaal uit Capelle-Schollevaar naar de studio in Rotterdam-west. 'Ach, school is dicht, dus ik had toch niks te doen. Hiermee maak ik mensen blij, én ik doe iets goeds.'

De JWC-livestream gaat voorlopig nog door. Ook kijken? Dat kan elke donderdag om 19.00 uur op Instagram via [@jongerenwerk_capelle](https://www.instagram.com/jongerenwerk_capelle).



Beschermengeltjes voor bewoners en revaliderenden Rijckehove

Maandag 29 juni 2020, heeft Stichting Sonrisa Rijnmond dankzij het vertrouwen en financiële steun van WOP 's-Gravenland en via MaakCapelle geregeld, persoonlijke cadeautjes kunnen overhandigen voor elk van de 190 bewoners en revaliderenden van woonzorglocatie Rijckehove te Capelle aan den IJssel.

Deze cadeautjes bestonden uit een door kunstenaar Adriana Zoon handgemaakt kunstwerkje zijnde een goudkleurig beschermengeltje op natuursteen, voorzien van een persoonlijke boodschap en een gedicht.

Dennis de Lange, voorzitter van WOP 's-Gravenland, zei dat hij het initiatief zo bijzonder vindt omdat het juist zo persoonlijk is en voor veel bewoners, die gezien hun leeftijd opgegroeid zullen zijn in een kerkelijke omgeving, de beschermengel en het gedicht extra betekenis zal hebben. Dat alles juist in deze zware tijd rond het coronavirus met veel verlies en verdriet en de ingrijpende maatregelen.



Wenskaarten voor een eenzame stadgenoot

Stichting Sonrisa Rijnmond gaat de komende twee weken ca. 500 door basisscholieren beschreven "wenskaarten voor een eenzame stadgenoot" bezorgen binnen het netwerk.

De kaarten zijn op verzoek geïllustreerd door kinderboekillustrator Annette Fienieg en scholieren hebben er persoonlijke boodschappen en berichten op geschreven.

De wenskaarten zijn een initiatief van o.a. Bibliotheek aan den IJssel, Capelse basisscholen en Welzijn Capelle.