

Leeftijdsvriendelijke gemeente BoZ

Nieuwsbrief April 2020

Coronavirus: Maatregelen t/m 28 april verlengd

Het Coronavirus raakt ons allemaal. En we moeten samen nog even volhouden in het afstand houden en thuis blijven bij klachten, om de verspreiding te kunnen indammen. In deze nieuwsbrief hebben wij daarom wat hulpbronnen voor u gebundeld.



Wanneer kan ik het Corona-steunpunt BoZ bellen? (0164 – 299491)

Bijvoorbeeld als u in nood komt omdat door het Coronavirus uw (dagelijkse) ondersteuning wegvalt. Maar u kunt ook bellen als het u even niet meer lukt met de dagelijkse besommingen, bijvoorbeeld met het boodschappen doen. Via het Corona-steunpunt worden inwoners in contact gebracht met iemand die kan helpen. Dat kan een professionele zorgverlener zijn, maar ook een van de vele mensen in onze gemeente die graag de helpende hand bieden. Als u zelf een goed idee heeft om anderen te helpen, kunt u ook het Corona-steunpunt bellen. Eén van de initiatieven die al is ontstaan is gratis soep voor senioren in Bergen op Zoom die de deur niet uit kunnen of durven. De soep wordt contactloos bezorgd. Ouderen hoeven alleen de deur open te maken en een klein pannetje neer te zetten. Dit pannetje wordt dan gevuld en weer terug gezet. U kunt zich hiervoor aanmelden via het Corona-steunpunt.



Wat kan ik doen om deze periode zo goed mogelijk door te komen?

Houd ritme en structuur in uw dag, houd uw gebruikelijke eetpatroon aan en bouw zoveel mogelijk beweegmomenten in. In de ochtend worden op TV beweegprogramma's uitgezonden om Nederland in beweging te houden. Doe mee!!

Door het Coronavirus hebben mensen veel minder sociale contacten dan normaal. Dat geldt vooral voor de grote groep ouderen die tot op hoge leeftijd nog zelfstandig thuis woont. Daarom zijn er diverse **Luisterlijnen** open gesteld voor mensen die een praatje willen maken. Deze luisterlijnen zijn er niet voor niets. Het is voor mensen niet gezond om dagen alleen te zijn zonder iemand te spreken. Dan liggen eenzaamheid en depressie snel op de loer. Dus schroom niet om te bellen als u een dag niemand gesproken heeft. Het is fijn om zorgen te kunnen delen, maar u kunt ook praten over wat u op televisie heeft gezien, of dat het met het bewegen binnenshuis nog niet wil lukken.

“Houd ritme en structuur in uw dag, houd uw gebruikelijke eetpatroon aan en bouw zoveel mogelijk beweegmomenten in.”

Luisterlijn Ouderenbond ANBO (0348-466666) en KBO-PCOB (030-3400600)

Luisterlijn omroep MAX (24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar 0900-0767).

Luisterlijn van het Rode Kruis (070-4455888). Het Rode Kruis roept tevens op om kwetsbare ouderen bij de hulplijn door te geven, dan wordt contact met hen opgenomen. Er wordt alleen hulp geboden aan mensen als dit op prijs wordt gesteld.

Wilt u weten of u nog mag mantelzorgen? Of wilt u even uw hart luchten? Dan kunt u bellen met de **Mantelzorglijn op 030-7606055**. Deze telefoonlijn is speciaal bedoeld voor mensen die voor naasten zorgen. Het nummer is op werkdagen bereikbaar van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Gratis telefonische helpdesk om ouderen digitaal vaardig te maken in Coronatijden (088-3442000)

Veel ouderen leren zichzelf in hoog tempo digitale vaardigheden om in contact te kunnen blijven met hun (klein)kinderen tijdens de Coronacrisis, zo meldt de ANBO ouderenbond. Veel ouderen missen het contact en dwingen zichzelf daarom op andere manieren de wereld binnen te halen. Ze leren heel snel dat een smartphone meer kan dan alleen bellen en zij gaan 'whatsappen' en beeldbellen met hun familie. Het blijkt gemakkelijker te leren dan ze hadden gedacht. Ook spelen veel ouderen Wordfeud (digitaal scrabblespel) met hun kleinkinderen.

Het Ouderenfonds is daarom een helpdesk gestart: Welkom Online (088-3442000)

U kunt deze helpdesk bellen zonder extra kosten (alleen reguliere belkosten) en uw digitale vragen voorleggen. Bijvoorbeeld hoe u moet videobellen of hoe u online spelletjes kunt spelen met anderen. Kunt u zelf op het internet? Dan staat op www.welkomonline.nl ook een lesprogramma om verder aan de slag te gaan met digitale vaardigheid. Hier wordt stap voor stap uitgelegd hoe u kunt videobellen, social media kunt gebruiken etc. De bibliotheek is daarnaast druk bezig om te inventariseren waaraan het meeste behoefte is nu. Vandaar onderstaande vraag. Op basis van alle wensen en ideeën gaan zij een gratis cursusprogramma samenstellen, zodat we allemaal samen verder kunnen blijven leren.



Hoe digitaal vaardig bent u?

Nu we allemaal thuis werken én thuis onze vrijetijd doorbrengen, moet u waarschijnlijk het een en ander digitaal regelen. Maar lukt dat ook, is onze vraag.

Lukt het om dat e-book op uw tablet te zetten?

Lukt het om een digitaal fotoboek te maken?

Lukt het om te skype/videobellen met uw kleinkind?

Lukt het om te communiceren met de digitale overheid?

Lukt het om de luisterbieb app te installeren en uw gekozen boek te downloaden?

Lukt het om, en wat lukt niet?

De bibliotheek wil heel graag van u horen waar u tegenaan loopt en wat u graag zou willen leren op het gebied van digitale vaardigheden! Mail het naar e.hartog@bibliotheekwb.nl of bel naar Esther Hartog via **06-23 22 51 90**



Hoe kan ik zelf helpen?

Er worden op diverse plaatsen vrijwilligers gevraagd. Bij de luisterlijnen, bij het Rode Kruis (Ready2Help) en ook in onze gemeente. Bel de luisterlijnen of het Corona Steunpunt BoZ en meld u aan!