

Seniorenwelzijn

CORONA NIEUWSBRIEF NR 4 - nov 2020



Beste deelnemers, vrijwilligers, docenten en partners van Seniorenwelzijn, Helaas blijft het Coronavirus om ons heen slaan, desalniettemin blijft Seniorenwelzijn in beweging. Wij denken graag in oplossingen in plaats van beperkingen. Wat doen we nog wel en hoe pakken we dat aan? Dit kunt u in deze nieuwsbrief terugvinden.

Ontmoetingscentra

Door de nu geldende maatregelen is het helaas niet meer mogelijk om langs te komen voor een kopje koffie of thee in onze centra. Ook hebben we helaas al onze reguliere activiteiten moeten stop zetten. Wij zullen, net zoals bij de sluiting tijdens de intelligente lockdown, op creatieve wijze contact met u zoeken en proberen om u alternatieven aan te bieden. Houdt ook onze facebook accounts in de gaten voor nieuws over de alternatieve activiteiten van Seniorenwelzijn.

FitThuis

www.fitthuis.nu

Door de maatregelen is het helaas tijdelijk niet meer mogelijk om de fittesten uit te voeren zoals u van ons gewend bent.

Hiervoor hebben we een innovatieve vervanger gelanceerd FitThuis!

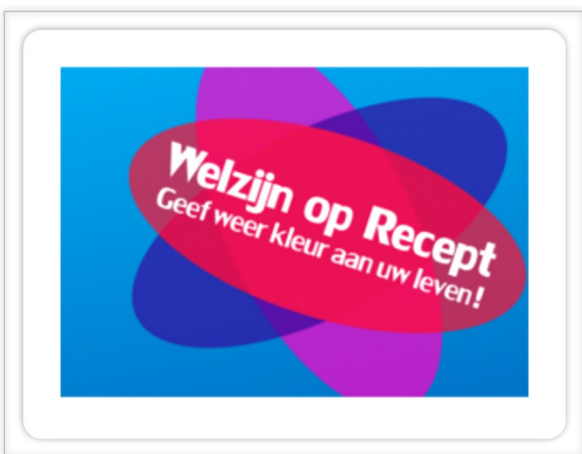
FitThuis is een gratis online fittest voor mensen in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Met FitThuis kunt u vanuit huis uw uithoudingsvermogen en kracht testen. Hoe werkt het? Op de website www.fitthuis.nu staan filmpjes van verschillende fitness-oefeningen, plus een korte uitleg en benodigde materialen (zoals een stoel, een bal etc.). U voert de oefeningen uit en houdt uw scores bij. Via de site stuurt u deze vervolgens naar vitaliteitscoach Mariëlle van Santen. Zij verwerkt de scores en geeft u persoonlijk advies om ze te verbeteren. Wilt u meedoen? Ga dan naar www.fitthuis.nu

Als u op het [hier](#) klikt, wordt u meteen doorgestuurd naar de website van FitThuis.

Seniorenwelzijn

Welzijn op recept

Ondanks dat er weinig activiteiten zijn om senioren naar door te verwijzen kunnen zorgverleners aanmeldingen bij ons doen. Wij voeren het eerste gesprek in overleg met de senioren telefonisch, in een van onze ontmoetingscentra of in overleg thuis op afstand met een mondkapje op. Door ons gesprek kan de senior duidelijk maken waar hij of zij behoefte aan heeft. Belcontact, koppelen aan een gelijkgestemde, op de hoogte gehouden worden van wat er nog wel kan en mag. Hulp bij het leren whatsappen o.i.d. of bij de administratie. We gaan tijdens de gesprekken gebruik maken van de vragenlijst "positieve gezondheid". Op die manier krijgen wij en de senior beter inzicht in zijn of haar welbevinden en deze ervaringen kunnen wij ook terugkoppelen naar de zorgverlener.



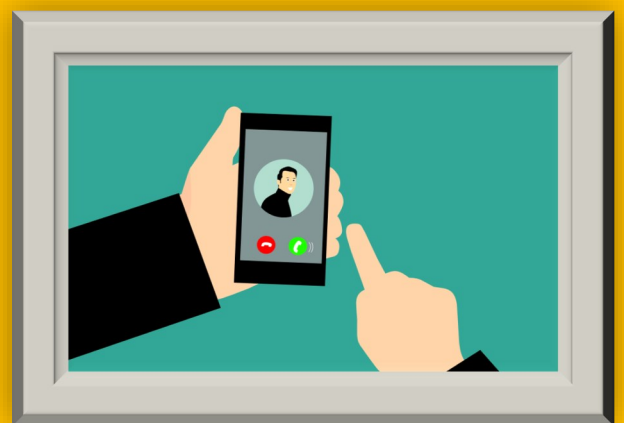
Online fit

Het is altijd goed om met uw gezondheid bezig te zijn en in beweging te blijven, maar in deze tijd blijkt maar weer eens hoe belangrijk het is.

In het voorjaar heeft onze vitaliteitscoach met haar collega's diverse flats/complexen bezocht om samen met u te bewegen vanaf uw balkon. De seizoenen herfst en winter lenen zich hier een stuk minder voor, daarom hebben we hier een online-versie voor ontwikkeld. Op de website www.fitthuis.nu vindt u elke werkdag om 10 uur een nieuw filmpje met een nieuwe les. Elke dag is er een andere beweegactiviteit, zoals Zumba, Gym, Yoga en Line dansen. Doet u mee?

Behoeft een serieus gesprek of een praatje pot?

Voelt u zich niet fijn bij de nu geldende maatregelen en wilt u er graag met iemand over praten? Of wilt u liever met iemand whatsappen? Of wellicht vindt u videobellen een fijne optie? U kunt altijd bij ons terecht via telefoonnummer 010-2486888 om een afspraak te maken.



Seniorenwelzijn

Wijkpeil

Voor Wijkpeil is er door het team ook in mogelijkheden gedacht. De huisbezoeken door vrijwilligers is in deze tijd niet wenselijk, maar niks doen is stilstaan. Wij zien de huisbezoeken als een zeer belangrijke meerwaarde van Wijkpeil, hopelijk kunnen we dit weer snel hervatten. Ondertussen zijn we aan de slag gegaan met het ontwikkelen van een papieren versie en deze pilot is inmiddels in alle drie de steden ingezet. Voor Maassluis zijn de bewoners van het Elzendal benaderd, voor Vlaardingen de bewoners van het Erasmusplein en voor Schiedam de bewoners van de Delflandseweg. In alle gemeentes is het enthousiast ontvangen en zodra de resultaten van de onderzoeken bekend zijn zullen de bewoners een nieuwsbrief ontvangen met daarin de hoogtepunten. Naast de papieren versie is er ook een mogelijkheid om online de vragenlijst te beantwoorden en is telefonisch interviewen ook één van de mogelijkheden.



www.facebook.com/seniorenwelzijnmaassluis

www.facebook.com/seniorenwelzijnvlaardingen

www.facebook.com/seniorenwelzijnschiedam

Administratie

Indien u door het corona-virus te angstig bent om deel te (blijven) nemen aan uw favoriete activiteit of de activiteit tijdelijk wordt stopgezet op advies van de premier, betekent dit niet dat u zich uit moet laten

schrijven. In tegenstelling tot de voorwaarden in een normale situatie vindt de automatische incasso bij afwezigheid om deze begrijpelijke reden nu niet plaats. Indien u om een andere reden toch wilt opzeggen zien wij dit uiteraard wel graag schriftelijk tegemoet. De incasso wordt dan ook stopgezet. In januari zullen we de situatie herzien.

Kunsten Rotterdam

In samenwerking met Marion Minis, participatie ouderen via kunsten Rotterdam hebben de deelnemers van de creaclub weer prachtige dingen gemaakt



U kunt [hier](#) klikken om een kijkje te nemen op onze nieuwe website:

Seniorenwelzijn