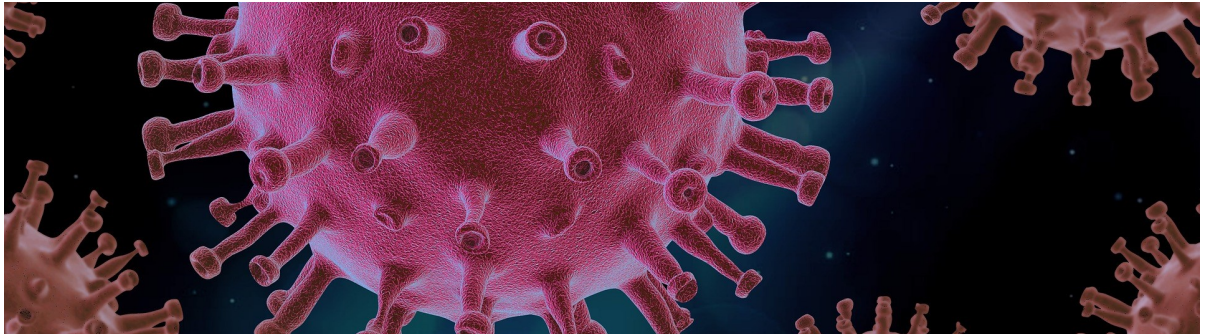


Seniorenwelzijn

CORONA NIEUWSBRIEF NR 1



Beste deelnemers, vrijwilligers en docenten van Seniorenwelzijn,

Het Coronavirus heeft de wereld in zijn greep. De maatregelen om verdere besmetting tegen te gaan zijn drastisch en hebben grote gevolgen voor iedereen. Maar een ding is duidelijk: **Wij gaan hier uit komen en dat gaan wij samen doen!**

Seniorenwelzijn is de afgelopen weken achter de schermen heel druk bezig geweest om allerlei zaken te regelen. Daarom leek het misschien even 'stil', maar niets is minder waar!

In deze eerste Coronanieuwsbrief vertellen wij u wat wij tot nu toe hebben gedaan en welke maatregelen er zijn getroffen.

Crisisteam

Direct na de eerste persconferentie van de regering over het Coronavirus (12 maart jl.) hebben wij een crisisteam gevormd, samen met onze moederorganisatie Stichting Onder Een Dak. Dagelijks worden daar de ontwikkelingen en de acties die we moeten nemen, besproken. Uiteraard zit onze manager Kyra Smit in het crisisteam. Zij houdt nauw contact met alle medewerkers van Seniorenwelzijn over de ontwikkelingen.

Vanzelfsprekend volgen wij de voorschriften en adviezen van de RIVM en de overheid.

Dat betekent concreet:

Ontmoetingscentra gesloten

Sinds vrijdag 13 maart jl. zijn al onze ontmoetingscentra gesloten en alle activiteiten zijn geannuleerd. Dat was een lastige, maar onvermijdelijke beslissing in het belang van ieders gezondheid. De sluiting duurt totdat de overheid aangeeft dat het veilig is de centra weer te openen.

Fysieke contacten mijden

Veel deelnemers en cliënten van Seniorenwelzijn behoren tot de zogenaamde risicogroepen. Daarom mijden wij fysieke contacten zo veel mogelijk. Onze medewerkers hebben telefonisch contact met u, tenzij er sprake is van een urgente situatie.

Seniorenwelzijn

Visiteclubs

De visiteclubs zijn geannuleerd tot nader bericht. Wij onderhouden telefonisch contact met onze deelnemers.



Welzijn op recept

Om de huisartsen te ontzien, kunt u rechtstreeks contact met de welzijnsadviseurs in uw woonplaats opnemen. Er worden vooralsnog alleen urgente afspraken gemaakt. Verder zullen we vooral telefonisch met cliënten spreken. Heeft u dringende vragen, schroom dan niet om ons te bellen. Indien nodig nemen wij dan contact met de huisarts op.

Wijkpeil

Wijkpeilonderzoeken worden niet meer aan huis gedaan. Sommige afspraken gaan telefonisch wel door.

Huisbezoeken

Onze vrijwilligers kunnen voorlopig geen huisbezoeken afleggen. Velen houden daarom telefonisch contact.

Hulp en extra diensten

Wij houden goed in de gaten waar mogelijk behoefte aan is. Denk bijvoorbeeld een boodschappendienst of een maaltijdservice.

Telefonisch contact

Wilt u met Seniorenwelzijn bellen? Dat kan natuurlijk! U kunt een medewerker bellen die u goed kent, of u belt tijdens kantooruren naar ons algemene nummer **010 24 86 888**. U wordt dan doorverbonden naar onze speciale 'coronahulplijn'.

U kunt bellen :

- ♦ voor een praatje
- ♦ als u zorgen of vragen heeft
- ♦ als u ons (als vrijwilliger) wilt helpen
- ♦ als u zich zorgen maakt over een senior in uw omgeving.

Informatievoorziening

Wij houden u graag zo goed mogelijk op de hoogte. U kunt via onze website **www.seniorenwelzijn.nl** en onze facebookpagina's op de hoogte blijven van de ontwikkelingen. Ook zult u meer nieuwsbrieven van ons ontvangen.

Tot slot: Wij wensen u enorm veel sterkte in deze lastige tijden. Schroom niet om hulp te vragen. Geef ruimte aan gevoelens van angst; die zijn heel normaal! Maak ze bespreekbaar; met familie, vrienden, burens of met ons. Dit is het moment om te laten zien wat samenredzaamheid betekent. Samen staan we sterk!

Het team van Seniorenwelzijn MVS

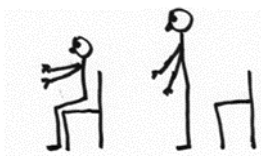
Seniorenwelzijn

THUISOEFENINGEN OM FIT TE BLIJVEN VAN LIJF EN HOOFD!

Tip: elke oefening kan worden gedaan met vol flesje water in beide handen!



Enkels draaien.
10 x rechts 10 x links
3x per dag



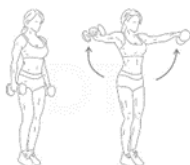
Opstaan en weer zitten
10 x
3x per dag



Been heffen
10 x rechts 10 x links
3x per dag



Boksbewegingen
50 x in totaal rechts + links
3x per dag



Zijwaarts heffen
20 x rechts en links tegelijk
3x per dag

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

N	J	I	Z	L	E	W	N	E	R	O	I	N	E	S	T	F	D
Q	H	X	T	M	F	U	V	Z	R	V	B	Y	O	R	S	S	P
Z	V	M	Z	E	E	C	J	U	Y	L	V	N	B	Y	E	N	L
I	G	L	L	H	I	E	Y	P	O	U	O	X	X	R	T	E	Y
V	B	K	I	E	T	A	M	B	U	L	A	N	T	G	T	G	U
M	Q	C	E	O	I	W	E	J	X	C	X	R	N	H	I	E	B
Y	V	W	P	Y	N	U	K	P	C	V	J	M	Y	G	I	W	U
B	I	O	K	T	G	E	R	R	U	H	I	D	Z	C	F	E	L
U	J	N	J	E	O	O	M	C	E	C	V	H	P	P	R	B	C
L	F	T	I	I	C	S	E	J	E	W	Q	Q	Q	Q	P	J	E
C	M	M	W	L	M	S	C	H	I	E	D	A	M	G	Q	M	I
E	O	O	B	V	B	I	J	E	N	K	O	R	F	U	O	B	F
T	L	E	S	R	E	G	I	L	L	I	W	J	I	R	V	T	F
I	E	T	M	N	D	D	Y	U	E	T	O	O	L	V	U	C	O
S	N	E	H	U	I	S	B	E	Z	O	E	K	J	F	C	P	K
I	S	N	N	E	G	N	I	D	R	A	A	L	V	J	N	L	F
V	B	W	P	Y	P	C	S	I	U	L	S	S	A	A	M	Y	G
T	P	E	C	E	R	P	O	N	J	I	Z	L	E	W	T	S	W

- AMBULANT
- BEWEGEN
- BIJENKORF
- COGNITIEF
- FIITTEST
- GYM
- HUISBEZOEK
- KOFFIECLUB
- MAASSLUIS
- ONTMOETEN
- SCHIEDAM
- SENIORENWELZIJN
- VIJFMOLENS
- VISITECLUB
- VLAARDINGEN
- VLIET
- VLOOT
- VRIJWILLIGERS
- WELZIJNOPRECEPT
- WERK
- WIJKPEIL