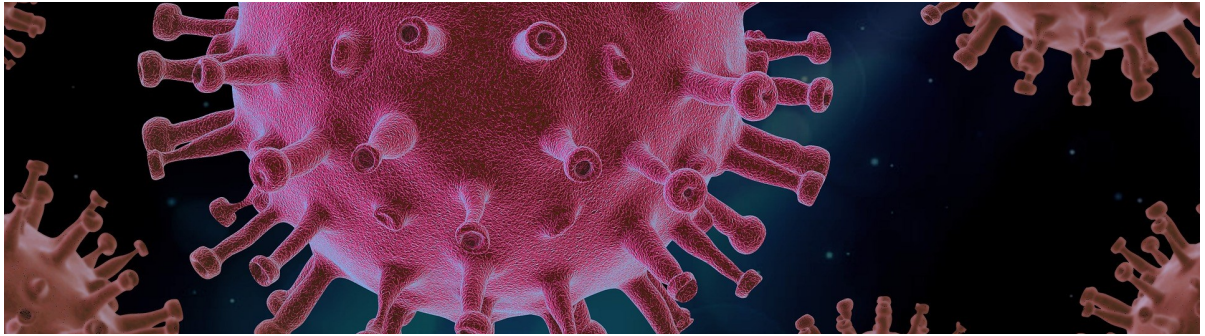


Seniorenwelzijn

CORONA NIEUWSBRIEF NR 2 - april 2020



**Beste deelnemers, vrijwilligers en docenten van Seniorenwelzijn,
Ondanks de crisis kunnen wij gelukkig blijven signaleren, doorverwijzen, ondersteunen en samenwerken. In deze tweede nieuwsbrief vertellen wij hoe wij dat doen.**

Telefonische contactmomenten

Wij hebben een bellijst samengesteld van de bij ons bekende kwetsbare inwoners in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Die bellen wij één of meerdere keren per week om te vragen hoe het gaat en of wij iets voor hen kunnen betekenen. Ook hebben wij nauw contact met huisartsen en praktijkondersteuners, die mensen bij ons aanmelden. Bij een hulpvraag zetten wij deze waar mogelijk door naar een bestaand (vrijwilligers/buurt-) initiatief. Is dat er niet, dan bekijken we samen met onze netwerkpartners of er iets opgezet kan worden.

Wilt u weten welke hulpinitiatieven er bij in de buurt zijn? Kijk dan op:

klikvrijwilligers.nl/coronahulp Vlaardingen
www.vrijwilligersschiedam.nl/schiedamhelpt-nl
www.wijkconnect.com/schiedam
www.prikbordmaassluis.nl/samenzijnwijnmaassluis
www.ervaarmaassluis.nl/samenzijnwijnmaassluis



**Voor wie liever niet de deur uitgaat, maar wel graag een luisterend oor wil, hebben wij een telefonische hulplijn. Deze kunt u op werkdagen bereiken op :
010-248 68 88!**

Crisisnummer Schiedam

‘Schiedam helpt’ heeft een speciaal crisisnummer: 088-855 50 27. Inwoners kunnen hiernaar bellen van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 20.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur. Medewerkers van Seniorenwelzijn dragen hierin hun steentje bij; zij staan bellers ook te woord.

Seniorenwelzijn

Luisterboeken te leen

Wie eens wat anders wil dan tv kijken of naar de radio luisteren of voor wie lezen lastig is, hebben wij verschillende luisterboeken op cd te leen. De romans en verhalen worden voorgelezen door acteurs of de schrijver zelf. De cd's kunnen gewoon worden afgespeeld op een cd-speler. Bel ons als u wilt weten welke luisterboeken wij te leen hebben. Wij zorgen er vervolgens voor dat de cd bij u terecht komt.

Spreekuren in Maassluis

Wij realiseren ons dat niet iedereen gebruik kan maken van de digitale snelweg. Daarom houden wij in de ontmoetingscentra in Maassluis speciale spreekuren. Hier kunnen mensen terecht voor vragen of een praatje. Uiteraard houden wij daarbij wel gepaste afstand van elkaar!

In ontmoetingscentrum De Vliet zijn de spreekuren op dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 11.00 uur. In ontmoetingscentrum De Vloot kunt u terecht op dinsdag, woensdag en donderdag van 13.30 tot 14.30 uur.

Bewegen vanaf het balkon

Hoe blijven senioren vitaal en fit als ze de deur niet uit mogen? Als antwoord op die vraag zette onze vitaliteitscoach Marielle van Santen een activiteit op: balkon bewegen! Zij verzorgt nu samen met enkele collega's 'Vanaf de grond' beweeglessen bij seniorenflats en -complexen. Vanaf hun eigen balkon kunnen bewoners daaraan meedoen. Zo wordt voldoende afstand van elkaar gehouden, maar kan er toch lekker samen worden bewogen op muziek.

Deze activiteit werd als eerste in **Maassluis** gehouden bij ontmoetingscentrum De Vliet, gevolgd door De Vloot en de Beethovenflat.



Het was zo'n succes dat andere organisaties en bedrijven, zoals Fitindustries en WelzijnE25, dit zijn gaan overnemen.

In overleg met Minters is de activiteit inmiddels ook in de Abel Tasmanlaan en de Wouthof in **Vlaardingen** gehouden. Dat werd fantastisch ontvangen!

We hebben ook goede samenwerkingspartners gevonden met VIB en Fysiotherapie het Weeshuis.

In **Schiedam** zijn de beweegcoaches van 'lekker bezig' in Groenoord al hard en goed bezig met balkonbewegen. Wij gaan dit oppakken in Nieuwland. Er wordt momenteel samen gekeken om ook andere wijken aan te gaan doen.

In de flats die waar wij balkonfitness komen doen, maken we onze komst een paar dagen van tevoren bekend door middel van posters. En we zetten het op onze Facebookpagina's!

Hier komen [links naar facebook]

Seniorenwelzijn

THUISOEFENINGEN OM FIT TE BLIJVEN VAN LIJF EN HOOFD!

THUIS FIT BLIJVEN

Vitaliteitscoach Marielle van Santen heeft speciaal voor u een fitnessvideo gemaakt. Hierop doet zij oefeningen voor die u zelf thuis kunt doen.

U kunt de video vanuit de digitale versie van deze nieuwsbrief bekijken door [hier](#) te klikken.

Leest u deze nieuwsbrief op papier? Ga dan naar www.seniorenwelzijn.nl/links
De link naar de video staat als eerste op de pagina.



REBUS

¥y=s o=i✿g=w+z+🐰-kon 🍌-ad+👁-e+j+🐼-
gol+📺-v 👁-e+n 🔔l=w+e💍r=g 🐐r=s+¥-
y ☆+k ⌚+¥-y+s o=c👴m=n

Tips voor een gezond brein

Op www.onlinebibliotheek.nl kunt u gratis e-books downloaden
op uw tablet of telefoon

Alzheimer Nederland geeft dagelijks gratis tips voor een 'gezond brein'.
Sms hiervoor het woord BREIN naar 4333