



---

# HULPBRONNEN TIJDENS CORONACRISIS

---



VERSIE 26 MAART 2020

## Inhoud

<b>Voor mensen die de deur niet uit kunnen</b> .....	2
<b>Video Bellen</b> .....	2
<b>Videobellen(hulp):</b> .....	2
<b>Speel (online) spelletjes</b> .....	2
<b>Online exposities van musea:</b> .....	2
<b>Klassieke concerten live bijwonen:</b> .....	2
<b>Bewegen:</b> .....	3
<b>Voor Mantelzorgers:</b> .....	3
<b>Post</b> .....	3
<b>Koken</b> .....	3
<b>Verwenpakketje</b> .....	3
<b>Handige Links:</b> .....	3
<b>Boodschappen en Maaltijden:</b> .....	3

Als werkgroep “BergenLimburgOnline” hebben we geprobeerd om diverse (buurt)initiatieven te bundelen, om op die manier overzichtelijk te maken welk aanbod er is in deze tijd. U kunt op de onderstreepte woorden klikken (rechtermuisknop → hyperlink openen) en dan wordt u doorverwezen naar de betreffende wegpagina.

Indien nodig zullen we deze flyer uitbreiden of aanpassen.

## Voor mensen die de deur niet uit kunnen

### Video Bellen

- **(Video)bel vaker en langer:**  
Hoe gemakkelijk is het in feite niet om wat vaker of langer te (video)bellen? Zo zijn naasten op afstand toch verbonden. Veel inwoners en bewoners van verpleeghuizen weten niet hoe ze kunnen videobellen of hebben de middelen er niet voor. In een aantal verpleeghuizen loopt er daarom een 'tabletzuster' rond, die elke dag een rondje langs de bewoners doet met een tablet om ze te helpen.
- **Belcirkel:**  
Familie of vrienden kunnen een belcirkel opzetten.
- **De Luisterlijn:**  
Iedereen kan dag en nacht bellen voor een gezellig praatje: 0900-0767.
- **De Zilverlijn:**  
Belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger. Aanmelden via de website of het telefoonnummer: 088-344 2000.
- **Corona Quarantaine Contact:**  
De omroepen KRO-NCRV brengen mensen in contact via Corona Quarantaine Contact. Op de [actiepagina](#) kunnen mensen aangeven gebeld te willen worden.
- **KBO-PCOB Ouderen-Infolijn:**  
Voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus tel. 030-3 400 600

### Videobellen(hulp):

- Hebt u vragen over het gebruik van videobellen zoals Facetime of Skype dan mag u bellen naar een van de computerclubs in onze gemeente Bergen.  
Zij kunnen u echter niet bezoeken.  
**KBO Bergen:** 0641579250  
**KBO Well:** 0652731591  
**KBO Siebengewald:** 0621845478

### Speel (online) spelletjes

- Van veel populaire spellen zijn ook digitale varianten gemaakt. Wordfeud is een leuk voorbeeld, online scrabble, Woordentuin. Perfect om een eenzame dag te doorbreken.
- [Bekijk meer online spelletjes voor ouderen](#)
- Speel Memory met de (klein)kinderen
- Speel een potje Rummikub
- Denk ook eens aan kaartspellen

### Online exposities van musea:

Voor wie aan huis gebonden is heeft Omroep Max activiteiten op een rijtje gezet zoals extra afleveringen van Nederland in Beweging (zie bij bewegen) en online exposities van musea. Bekijk het overzicht op [Maxvandaag.nl](https://www.maxvandaag.nl)

### Klassieke concerten live bijwonen:

Muziekoptredens in een verpleeghuis zijn helaas voorlopig even niet mogelijk. Maar door verschillende muzikanten worden er, doordat hun concerten zijn gecancelled door de corona-

uitbraak, gratis livestream concerten gehouden. Zo kunnen verpleegbewoners meegenieten, bijvoorbeeld gezamenlijk in de woonkamer.

- Het Concertgebouworkest biedt concerten aan via [concertgebouworkest.nl](https://www.concertgebouworkest.nl) en via [YouTube](https://www.youtube.com/concertgebouworkest) en [Facebook](https://www.facebook.com/concertgebouworkest). Op woensdag 25 maart en vrijdag 3 april. Op andere avonden waarop zij concerten zouden geven, zullen ze eerder gegeven concerten streamen.
- Pianist Wouter Harbers speelt elke dag tussen 11.00 en 11.15 zijn mini-koffieconcert op [Facebook](https://www.facebook.com/wouterharbers), solo of met andere muzikanten.
- Muziek Jong voor Oud zendt via [Facebook](https://www.facebook.com/muziekjongvooroud) verschillende concerten uit. De concerten starten steeds om 14.30 uur.

### Bewegen:

- Nederland in Beweging, dagelijks is Nederland in Beweging ook elke dag rond 10.25 uur op NPO 2 bij Omroep MAX te zien. Of volg een [dagelijkse work-out](#).

### Voor Mantelzorgers:

#### Post

- Veel mensen hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Dat maakt het goed mogelijk om weer eens een brief te schrijven of een kaartje te posten.
- Je kan ook gebruik maken van [Omapost](#) (met code coronapost kan dit tegen kostprijs).
- Of laat je kinderen een mooie tekening, knutsel of kaart maken.

#### Koken

- Kook wat vaker dan gewoonlijk en verras iemand in je buurt met een smaakvolle maaltijd. Houd het eenvoudig, breng het even langs en voeg er bestek bij zodat het meteen gegeten kan worden.

#### Verwenpakketje

- Breng een verwenpakketje bij iemand in je buurt: zoals een kleurrijk tijdschrift, enkele zakjes thee, een voorjaarsbloemetje of wat lekkers. Doe er een vrolijke kaart of tekening bij.

### Handige Links:

- Op de website van [de Rijksoverheid](https://www.de-rijksoverheid.nl) is veel informatie te vinden over het coronavirus en hoe we er in Nederland mee om gaan.
- En ook op de website van [het RIVM](https://www.het-rivm.nl) vind je richtlijnen hoe te handelen.
- [Gewoon mensen die mensen willen helpen](https://www.gewoonmensen.nl) is een platform om hulp te bieden én te vragen. De studenten die het platform ontwikkelden koppelen vervolgens vraag en aanbod aan elkaar.
- Op [Eentegeneenzaamheid.nl](https://www.eentegeneenzaamheid.nl) vind je nog meer tips en ideeën.
- Elkaar kunnen vinden als buurtgenoten is vooral nu belangrijk. Ga naar [WeHelpen.nl](https://www.wehelpen.nl) en lees daar meer over makkelijk hulp bieden en vragen.

### Boodschappen en Maaltijden:

Kijk welke ondernemers [boodschappen en maaltijden bezorgen](#) In de Gemeente Bergen.