

Samen zetten we de schouders eronder!

Tijdens deze coronacrisis is er voor inwoners maar ook mantelzorgers en vrijwilligers veel veranderd. In dit overzicht vindt u belangrijke adressen en tips.

Buurtteam

Met het Buurtteam zijn wij er voor alle benodigde **hulp, zorgen en vragen gerelateerd aan de coronacrisis**. Ook ideeën of initiatieven waarmee u anderen kunt helpen, kunt u bij ons kwijt:

tel. 0528-378686
e-mail buurtteam@dewolden.nl

Welzijn De Wolden

Voor **alle andere zorg- en hulpvragen** staan onze maatschappelijk werkers voor u klaar. Neem contact op met Welzijn De Wolden:

tel. 0528-378686
e-mail info@welzijndewolden.nl

Young De Wolden

We zijn met ons allen goed bezig! Houden netjes afstand en blijven veel thuis. Maar hoe gaat het met jou? Het **jongerenwerk** van Young De Wolden is er voor jou! Loop je ergens tegenaan, heb je vragen of een leuk idee, weet dat je ons altijd kan contacten via

tel. 0528-378686
Insta: Dieuwertje @jongerenwerker_dieuwertje
Mascha @mascha_dewolden
Ruben @rubendrostdewolden
Yvonne @eveciq

Informatiepunt Geldzaken De Wolden

Bij **financiële vragen** en **praktisch advies** over **geldzaken** kan Informatiepunt Geldzaken u gratis helpen. Voorkom zorgen, stress of betalingsachterstanden en vraag tijdig hulp:

tel. 0528-217022
e-mail info@informatiepuntgeldzaken.nl

Veilig Thuis Drenthe

Heeft u zorgen over de **veiligheid** van uw burens of iemand anders of hierover twijfelt, dan kunt u gratis en 24/7 uw zorgen delen met Veilig Thuis Drenthe:

tel. 0800-2000

Belangrijke info over het coronavirus en gezondheid:

Hebt u vragen over uw eigen situatie? Neem dan telefonisch contact op met de **GGD Drenthe**, tussen 8.00 - 17.00 uur op tel. 0592-306300.

Hebt u zelf klachten? Neem dan telefonisch contact op met uw **huisarts** en ga niet zelf naar het spreekuur.

Het RIVM en de GGD verzamelen vragen en beantwoorden de meest gestelde vragen op de website van het **RIVM**. Ook kunt u het landelijke informatienummer bellen, dagelijks tussen 08.00 - 20.00 uur, tel. 0800-1351.

Handige informatie en leuke tips:

Contact met anderen

Contact met anderen wordt zoveel mogelijk afgeraden. Er is gelukkig wel digitale ondersteuning om elkaar te kunnen blijven 'zien' en spreken. Vaak kan een bekende of een vrijwilliger u uitleggen hoe u bijvoorbeeld kunt videobellen met familie of vrienden. Er is ook een helpdesk online en eenvoudige uitlegfilmpjes op YouTube te vinden.

- **Skype:** via de computer, laptop of tablet. Kijk hier hoe het werkt: www.seniorweb.nl/artikel/skype-gebruiken
- **Whatsapp Videobellen:** via een mobiele telefoon. Voor een eenvoudige uitleg, kijk op: www.seniorweb.nl/tip/tip-videobellen-met-whatsapp
- **Helpdesk Welkom Online:** een helpdesk van het Nationaal Ouderenfonds waar u naar toe kunt bellen met online en digitale vragen. Vragen zoals: hoe kan ik videobellen, hoe houd ik contact via sociale media en hoe kan ik online spelletjes spelen met anderen? En wij helpen u ook met vragen als: waar vind ik de laatste informatie over het coronavirus? U kunt de Helpdesk Welkom Online bereiken op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur op tel. 088-344 2000.

Sociaal contact

Speciale telefonische hulplijnen

Verschillende organisaties hebben speciale telefonische hulplijnen geopend waar u terecht kunt als u behoefte heeft aan een praatje, even uw hart wilt luchten of een praktische vraag heeft:

ANBO tel: 0348 46 66 66, 7 dagen per week van 09.00 tot 21.00 uur
KBO-PCOB tel: 030 3400 600, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
Rode Kruis tel: 070 4455 888, van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 21.00 uur en op zaterdag van 10.00-16.00 uur.

De Luisterlijn tel: 0900 0767, 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar.
De chatfunctie van De Luisterlijn is dagelijks open van 10.00-22.00 uur via <https://chat-client-luisterlijn.serviant.nl/>

DNO Verbindt

DNO Radio (streekomroep) biedt in coronatijd:

- **dagelijkse** nieuwsvoorziening over Corona in de regio: 12.00 - 13.00 uur en 17.00 - 18.00 uur
- **zaterdagmiddag** van 14.00 - 16.00 uur (herhaling zondag 14.00 – 16.00 uur): een speciaal radioprogramma gericht op ouderen, maar ook de jongeren kunnen meedoen. Met muzikale verzoekjes, korte verhalen en telefonisch contact in de uitzending. Voor tips, verzoekjes stuur een e-mail naar studio@dnomedia of bel tijdens de uitzending naar 0528 - 373444.

Boodschappen

Speciaal voor mensen van 65 jaar en ouder geldt: als u niet zelf boodschappen wilt of kunt doen, is er een mogelijkheid uw boodschappen aan huis te laten bezorgen.

Wilt en kunt u nog wel zelf een boodschap doen, maak dan gebruik van de speciale winkeltijden voor ouderen bij de lokale supermarkt, of kies een ander rustig moment uit.

- **Coop in Ruinen, Ruinerwold, De Wijk en Koekange:** boodschappen online bestellen en aan huis laten bezorgen. Kijk hiervoor op <https://www.coop.nl/supermarkten/>
- **Jumbo Termeulen in Zuidwolde:**
 - Speciale bezorgdienst voor de ouderen en kwetsbare doelgroepen. Geef telefonisch uw boodschappenlijst: van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 - 11:00 uur via tel. 0528-374013. Bij aflevering contact op met pin betalen. Bezorgen vanaf € 15, kosten € 6.
 - Vanaf dinsdag 19 mei thuisbezorgen van boodschappen. Via bestelling op <https://www.jumbo.com/service/online-boodschappen> of via de Jumbo app.

Bewegen

Ouderen

Het is heel belangrijk dat de ouderen juist nu in beweging blijven. Wat mogelijkheden:

- **Nederland in Beweging:** voor de relatief fitte ouderen is er dagelijks Nederland in Beweging op NPO 1 om 10.15 uur. U kunt ook via de website van Nederland in Beweging kijken op een moment dat u beter uitkomt, of oude afleveringen terugkijken: <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>
- **Oefeningen online:** voor de minder fitte ouderen vindt u hieronder oefeningen van een gespecialiseerde fysiotherapeut.
Makkelijkste oefeningen: <https://www.youtube.com/watch?v=rGxvsHPtqpE>
Gemiddelde oefeningen: <https://www.youtube.com/watch?v=AejtTvle-yY>
Gemiddelde oefeningen met wandelstok: https://www.youtube.com/watch?v=eDg2-o_9lsA
Gemiddelde oefeningen voor de rompspijzen: https://www.youtube.com/watch?v=v6IDD_soZF8

Volwassenen/jongeren/kinderen

Veel lokale sportscholen bieden tijdelijk online lessen aan, vaak ook nog gratis! Misschien heb je al een aanbod ontvangen. Het is leuk om dagelijks mee te doen, alleen of met het hele gezin! Kies een les uit die je graag doet, of kies juist eens een andere vorm van bewegen om uit te proberen.

- **FitforFree:** <http://www.fitforfree.nl> biedt dagelijks een “woonkamerworkout”
- **Zappsport@home:** een programma bedoeld om kinderen in beweging te houden nu mensen door de situatie rond het coronavirus veelal thuisblijven. Op YouTube zijn de video's terug te kijken: https://www.youtube.com/results?search_query=zappsport%40home
- **Coronactief:** een online platform van SportDrenthe om fit en actief te blijven. Met iedere dag updates, nieuwe tips en beweeglessen: <https://sportdrenthe.nl/coronactief/>

Cultuur & ontspanning

Bibliotheek

Vanaf 18 mei is de bibliotheek in Zuidwolde weer open. Met een beperkte dienstverlening, alleen materialen lenen en inleveren is mogelijk: <https://www.bibliotheekzuidwolde.nl>.

De andere bibliotheken in De Wolden zijn gesloten. De **online bibliotheek** blijft geopend:

<https://www.bibliotheekdewijk.nl/online-bibliotheek>

<https://www.bibliotheekzuidwolde.nl/online-bibliotheek>

<https://www.bibliotheekruinen.nl/online-bibliotheek>

<https://www.bibliotheekruinerwold.nl/coronavirus>

Via de online bibliotheek kun je met je abonnement gratis e-books lenen. Er is genoeg keuze want er zijn ruim 28.000 boeken beschikbaar voor jong en oud.

Luisterboeken

Met de app LuisterBieb kun je luistern naar boeken op je tablet of telefoon. Je kunt kiezen uit ruim 3.700 luisterboeken (inclusief luisterboeken voor peuters en kleuters). De app is beschikbaar voor zowel leden als niet-leden van de bibliotheek. Speciaal voor deze bijzondere tijd heeft de online bibliotheek extra gratis luisterboeken toegevoegd. Kijk op

<https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html> voor de app voor Android of Apple.

Museumbezoek

De musea mogen vanaf 1 juni weer open, onder bepaalde voorwaarden zoals van tevoren aanmelden, hanteren van looproutes en hygiënemaatregelen.

Lukt fysiek bezoek niet, dan kun je ook van een virtueel museumbezoek genieten. Bekijk het op:

<https://www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken>.

Thuismuseum

Een online rondleiding in verschillende musea door middel van een filmpje via

<http://www.thuismuseum.nl>. Bekijk de nieuwste tentoonstelling in de Hermitage Amsterdam.

Rijksmuseum

Het Rijksmuseum online biedt enorm veel mogelijkheden de rijke collectie te bekijken en meer over kunst te leren. Kijk op <https://www.rijksmuseum.nl/nl/het-rijksmuseum-is-online-open>

Natuurbezoek

Bezoekjes in de natuur kunnen nog maar met mate, en met afstand. Natuurmonumenten brengt de natuur bij je thuis! Zo zijn 19 bijzondere natuurgebieden virtueel te bezoeken via Google Street View. Kijk op <https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/wandel-virtueel-door-nederlands-mooiste-natuurgebieden> en geniet mee!

Achtertuintv

Via deze Instagrampagina (<https://www.instagram.com/dailygreenspiration/>) zijn dagelijks foto's en filmpjes te bekijken van publiciste Katja Staring over het moois in haar tuin en die van anderen. Om van te genieten en ideeën op te doen.

