

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Editiennaam



Beste AOVZ-leden,

U hebt nu een extra uitgave van ons Nieuwsblad in handen.

Het bestuur heeft een aantal tips en adviezen verzameld waarvan wij denken dat ze voor velen van u nuttig kunnen zijn. Het zijn adviezen over adressen waar u terecht kunt met hulpvragen, maar ook tips om op een aardige manier door deze dagen van Coronadreiging heen te komen.

Van belang blijft natuurlijk dat wij ons zo goed mogelijk houden aan de richtlijnen van de overheid. Niezen en hoesten in de elleboog is nog wel te doen, maar de anderhalve meter afstand en vooral het zo veel mogelijk thuis blijven en geen contacten met de kleinkinderen zijn toch wel erg ingrijpend. Toch lijkt het erop dat juist dat soort maatregelen op den duur effect hebben.

Wij hopen dat we er allemaal goed doorheen zullen komen. We wensen u sterkte in de komende weken/maanden. Blijf gezond!

De foto's in dit nummer zijn op zondag 5 april gemaakt door Koos Graniewski en geven een mooi beeld van het ontlukende voorjaar.

Ons volgende Nieuwsblad verschijnt eind juni.



Leuke dingen om te doen

Kijk eens op de website thuismuseum.nl, daar vindt u rondleidingen over tentoonstellingen die nu gesloten zijn, zoals in de Hermitage Amsterdam, het Prinsenhof Delft of Museum Arnhem en nog meer.

Ook op de websites van musea als het Rijksmuseum, het British Museum en het Louvre vindt u zelfs verschillende virtuele rondleidingen.

Ook de Keukenhof, die waarschijnlijk dit jaar dicht moet blijven, biedt op de website diverse tours aan, zodat u toch van al het fraais daar kan genieten.

Op tv is het filmkanaal Film 1 in deze tijd bij Ziggo en KPN gratis beschikbaar.

Museumexcursie

De museumexcursie naar het Kunstmuseum Den Haag met rondleiding over de tentoonstelling Breitner en Israëls, die gepland stond voor 22 april kan helaas niet doorgaan. Het Kunstmuseum heeft ons laten weten dat de tentoonstelling verlengd wordt tot eind september. Dat biedt ons de mogelijkheid om op een geschikter tijdstip, bijvoorbeeld in augustus of september, toch nog de excursie door te laten gaan. Daarover krijgt u nog bericht.

Programma's van Omroep West

Omroep West brengt de komende tijd een aantal nieuwe programma's:

De Radio West Hulplijn:

Op werkdagen van 9 - 12 uur op Radio West: Hoe kunnen wij helpen in deze coronacrisis? Patrick van Houten zet elke dag de hulplijn open en brengt mensen bij elkaar; bel 070-3905454.

Eruit op de buis

Elke woensdag vanaf 17 uur op TV West: Binnenkijken bij de parken die nu gesloten zijn.

Ondersteuning door Palet Welzijn

Door de Corona maatregelen moeten de werkzaamheden van Palet Welzijn om ouderen te ondersteunen enigszins aangepast worden, maar ze worden tevens ook uitgebreid om meer op de behoeften te kunnen inspelen.

Hieronder de belangrijkste onderdelen van het werk:

Palet Welzijn is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via 0800-9359456, email: info@paletwelzijn.nl, wordt de hele dag gelezen;

Cliëntondersteuners hebben een sleutelrol in de wijk, zij zijn:

Meerzicht: Corina Benschop, 088-0234211, c.benschop@paletwelzijn.nl, ma, di, do;

Noordhove, Seghwaert: Linda Ligtoet, 088-0234214, l.ligtoet@paletwelzijn.nl, di, wo, vr;

Rokkeveen: Gabriëlle Verhaegen, 088-0234212, g.verhaegen@paletwelzijn.nl, ma, di, do;

Buytenwegh, De Leyens, Oosterheem: Jan Korving, 088-0234213, j.korving@paletwelzijn.nl, ma t/m vr;

Dorp, Stadscentrum, Driemanspolder, Palenstein: Dorine Wind, 088-0234215, d.wind@paletwelzijn.nl, ma, di, do.

- * De **maaltijdservice** van Palet Welzijn gaat gewoon door, ook worden door de wijkrestaurants maaltijden bezorgd;
- * Deelnemers **Open tafel** en dagbesteding ontvangen de maaltijden aan huis;
- * De **ouderenbus** rijdt volgens de dienstregeling;
- * De dienst **begeleid vervoer** van de UVV is actief en beschikbaar;
- * **Thuiszorg** loopt gewoon door;
- * **Huishoudelijke zorg** loopt door;
- * De **telefooncircels** blijven van kracht, de deelnemers worden dagelijks actief benaderd door de gastvrouw;

De Corona maatregelen hebben vooral op alleenstaande en kwetsbare ouderen een grote impact. Wij zullen in deze dagen onze cliënten actief telefonisch benaderen, al is het maar voor een praatje en om te horen of alles in orde is. Dit is tevens preventief, zodat u weet waar u eventueel terecht kunt in de komende periode.

Voor de onafhankelijke cliëntondersteuning, administratieve ondersteuning en de (individuele) mantelzorgondersteuning zijn wij terughoudend met huisbezoeken. In plaats daarvan voeren wij telefonische contacten. Indien een bezoek toch noodzakelijk is, doen wij dit alleen als zowel de medewerker als de cliënt geen symptomen hebben. Dit checken wij vooraf telefonisch.

Het mantelzorgspreekuur vervalt, wel zijn de mantelzorgcoördinatoren telefonisch bereikbaar op 06- 27291464.

De Luisterlijn

Omroep MAX en de Luisterlijn starten een grote campagne om aandacht te vragen voor ouderen die geïsoleerd raken naar aanleiding van de maatregelen tegen het Coronavirus.

Speerpunt van de campagne is een televisiespot die vanaf dinsdag 17 maart 2020 te zien is. In de spot doet MAX-directeur Jan Slagter een oproep om er voor elkaar te zijn, zonder dat we bij elkaar kunnen zijn. Ook wordt het telefoonnummer van de Luisterlijn benoemd. De Luisterlijn zet in deze tijden van quarantaine alle zeilen bij om mensen een luisterend oor te bieden.

Verlies contact met buitenwereld

Omroepbaas Jan Slagter: "Door de terechte maatregelen van de overheid verliezen steeds meer ouderen het contact met de buitenwereld. Hen wordt geadviseerd om sociale contacten te vermijden en zoveel mogelijk binnen te blijven. Tel daarbij op dat activiteiten in buurt- en verzorgingshuizen massaal worden afgelast. Allemaal belangrijke maatregelen, maar onze ouderen worden hier extra hard door getroffen. Met deze campagne willen we hen laten zien dat we er voor ze zijn. Tegelijkertijd doen we een oproep aan Nederlanders om er vóór elkaar te zijn, zonder dat we met elkaar kunnen zijn."

Luisterlijn

Bij de Luisterlijn voeren jaarlijks 1500 vrijwilligers in totaal zo'n 300.000 gesprekken met mensen die zich angstig of eenzaam voelen, of om uiteenlopende redenen behoefte hebben aan een luisterend oor. In verband met het coronavirus zijn er extra vrijwilligers ingezet. De Luisterlijn is anoniem te bereiken via **0900 0767** (lokaal tarief). Op **www.luisterlijn.nl** is er ook de mogelijkheid om met vrijwilligers te mailen of chatten, dit kan een uitkomst zijn voor mensen met een auditieve beperking. De Luisterlijn biedt een luisterend oor, maar is er niet om medische vragen te beantwoorden.

Programma's in het teken van het coronavirus

De komende periode besteden de MAX-programma's op radio en televisie dagelijks op NPO 1, NPO 2 en NPO Radio 5 aandacht aan het coronavirus en de impact ervan op het dagelijks leven van ouderen. Alle deelnemende MAX-programma's komen met updates rondom het coronavirus en de invloed op het dagelijks leven van ouderen. De updates richten zich bijvoorbeeld op verbinding in tijden van isolatie, bieden handvatten aan mensen die in de problemen dreigen te raken door quarantainemaatregelen en zorgen voor nieuws en informatie omtrent het coronavirus.

AOVZ

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

COLOFON

AOVZ-Nieuwsblad verschijnt eenmaal in de drie maanden; het is een uitgave van de

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

Email: aovz@outlook.com

Website: www.aovz.nu

Bankrekening: NL 86 RABO 0307 9957 20

Lidmaatschap van de vereniging staat open voor alle 60-plussers in Zoetermeer en omgeving; de jaarlijkse contributie bedraagt 20 euro, een partnerlidmaatschap kost 10 euro p.j.

BESTUUR AOVZ:

Voorzitter:

Koos Graniewski, tel. 079-3616340

Secretaris:

Jan Stekelenburg, tel. 079-3413686

Penningmeester:

Theo Grootenboer, tel. 079-3167302

Leden:

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Evert van Dijk, tel. 079-3310350

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

EINDREDACTIE:

Jan Stekelenburg

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht



Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

Blijf in beweging met Omroep Max

Elke werkdag om 9.15 uur een kwartier bewegen met het programma Nederland in Beweging met Olga Commandeur en Duco Bauwens.

Trouwens, als u nog goed vast ter been bent kunt u natuurlijk ook thuis de trap een paar keer op en neer lopen, of, als u in een flat woont, een paar keer op en neer naar de volgende verdieping! Wel voorzichtig, en houd de leuning vast!



JOW!tube:

Een website van jongeren speciaal voor senioren die hun IT-vaardigheden willen verbeteren. Aan de hand van video's leert u hoe u bepaalde handelingen op een computer, een tablet of een smartphone kunt uitvoeren.

Normaal moet je een account aanmaken, maar op dit moment zijn er 3 video's te bekijken over **videobellen** zonder account. Als u meer wilt zien, kan dat nu zonder kosten. U maakt dan wel een account aan, maar pas aan het eind van de crisisperiode wordt u gevraagd of u wilt blijven deelnemen, er wordt nooit zomaar geld geïnd.

Kijk op de website jowtube.nl.

Boodschappen laten doen

Als u zelf geen boodschappen kunt of wilt doen, dan is er de mogelijkheid om **UVV Zoetermeer**, de Unie van Vrijwilligers, in te schakelen.

U kunt zich daarvoor aanmelden bij de Boodschappen dienst van UVV Zoetermeer, op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 en 16.00 uur via telefoon **079-2040809**. Eén van de 80 Zoetermeerse vrijwilligers neemt dan wekelijks contact met u op om de boodschappenlijst op te nemen. Zij gaan dan de boodschappen doen en betalen in de supermarkt met hun eigen pinpas, zij declareren dat bedrag bij de UVV, die dat dezelfde dag nog terugbetaalt.

U betaalt dus niet zelf aan de vrijwilliger, die de boodschappen op een veilige manier, dus met gepaste afstand aan de deur aflevert. In de tas zit de kassabon en een formulier met het rekeningnummer van UVV Zoetermeer, aan wie u dan het geld overmaakt. Een heel veilige manier dus!

Piëzo, Palet Welzijn, Stichting Present en de gemeente Zoetermeer zorgen ervoor dat ouderen die iemand nodig hebben voor de boodschappen bij de UVV terecht komen.

NS-mededeling over Keuzedagen:

Mijn Keuzedag verloopt omdat ik niet met de trein kan/mag/wil reizen i.v.m. de overheidsmaatregelen rondom het Coronavirus. Wat nu?

Indien je Keuzedag verlopen is, kan NS Klantenservice je een couponcode toesturen die op een later moment dit jaar te gebruiken is voor een vrije reisdag. Je kunt hiervoor contact opnemen met NS Klantenservice. Let op: op dit moment is de wachttijd bij NS Klantenservice langer dan je van ons gewend bent.