

MAAK GEBRUIK

van de aangeboden hulp!

Op het online dorpsplein www.kijkindekernen.nl vindt u nog steeds veel oproepen met aangeboden – en gezochte – hulp. De afgelopen week hebben we geen nieuwe oproepen gezien. Daarom lichten we enkele oproepen uit op deze pagina die nog steeds actueel zijn en waar nog steeds op gereageerd kan worden.

U kunt zelf reageren op onderstaande oproepen via www.kijkindekernen.nl. Bent u hiertoe niet in staat, omdat u bijvoorbeeld geen internet of computer heeft? Bel dan met Guus Kroes (Mens en Welzijn Voorst): 06 – 40 10 36 11 of de Frontoffice van het Maatschappelijk Netwerk Voorst: 0571 74 51 11. Als samenwerkende organisaties houden we KijkindeKernen in de gaten, zodat we actief kunnen matchen tussen mensen die hulp aanbieden en mensen die hulp nodig hebben.

HULP GEZOCHT: AMUSEMENTMAKERS GEZOCHT

DOOR: Jan Klunder
KERN: Twello
BESCHIKBAAR: Flexibel
OMSCHRIJVING: Als buurtvereniging hebben wij verschillende ideeën om vooral onze buurtgenoten die in quarantaine zitten bij de Martinushof en Casa Bonita wat op te vrolijken en afleiding te bezorgen.
Als jonge buurtvereniging beschikken we nauwelijks over financiële middelen. Wij zoeken mensen of gezelschappen die pro deo of voor weinig een beetje vreugde in het leven van deze mensen willen scheppen. Als buurtvereniging zijn wij graag behulpzaam bij het organiseren er van.

KWETSBARE MENSEN EN ONDERVOEDING

Wij kijken in deze periode allemaal wat meer naar elkaar om. Wanneer u dat doet kunt u zaken signaleren die waardevol zijn om aandacht aan te schenken. Een voorbeeld hiervan is ondervoeding. U kunt dat niet direct zien aan de persoon zelf, maar mogelijk opmerken dat iemand niet meer gezond eet: te eenzijdig, te weinig en bijvoorbeeld niet afgestemd op een eventueel dieet. Mogelijk hebt u iets aan onderstaande informatie, oorspronkelijk gericht aan huisartsen en verpleegkundigen en in deze ingekorte vorm misschien voor u van belang.

Ondervoeding bij ouderen komt vaak voor en wordt niet of onvoldoende gesignaleerd. In deze tijd is het nóg belangrijker dat kwetsbare mensen voldoende, gezond en regelmatig eten en bewegen! Lastig, want juist nu moeten thuiswonende mensen zich zien te redden met minder fysieke sociale contacten. Ook de sociale 'controle' op eet- en drinkgedrag is weggefallen. Hoe kunt u helpen en ondervoeding ontdekken of beweging op gang brengen?

WAT KUNT U DOEN?

Denk mee met kwetsbare mensen en adviseer hen geen maaltijden over te slaan of minder te eten dan gewend. Ook kunt u helpen met het maken van een boodschappenlijst. Zeker wanneer iemand hulp krijgt bij het doen van de boodschappen kunt u hier invloed op uitoefenen. Adviseer eiwitrijke producten: vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten, kaas, eieren, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten. Als er reden tot zorg is, is het – ook nu – mogelijk om advies op maat te krijgen van een diëtist. Bij huisarts of wijkverpleegkundige kunt u informeren bij wie u hiervoor terecht kunt. De diëtist gaat op zoek naar de mogelijkheden om, rekening houdend met de omstandigheden, voldoende en het juiste te blijven eten.

INFORMATIEKAART

Hiernaast ziet u een overzichtelijke kaart waarin duidelijk aanwijzingen staan die duiden op ondervoeding. Wanneer u ondervoeding vermoed probeer het dan bespreekbaar te maken en probeer te achter-

HULP AANGEBODEN: AAN DE SLAG MET VERLIES EN ROUW IN TIJDEN VAN CORONA

DOOR: Carin Hafkamp
KERN: Alle kernen
BESCHIKBAAR: Flexibel
OMSCHRIJVING: Hoe is het met jou? Wat heb jij nodig in deze tijd? ■ Vind je net een beetje je weg in het proces van rouw na het overlijden van je partner en word je nu weer teruggeworpen in de tijd? Je kunt nergens naar toe, er komen geen mensen op bezoek, je slaapt slecht en bent angstig om nog meer dierbaren te verliezen. ■ Je werkt thuis, je hebt moeite om een ritme te vinden, maar je hebt ook te maken met een dementerende moeder die je nu niet mag bezoeken. Het is onwerkelijk en je bent heel verdrietig en andere mensen herkennen jouw gevoel niet. ■ Heb je in deze tijd afscheid moeten nemen van iemand, maar kon je er niet bij zijn door alle beperkingen die er nu worden opgelegd. Het voelt misschien alsof het niet echt is gebeurd. Op dit moment geef ik mijn consulten voor mijn klanten online, maar een afspraak in de vorm van een wandeling is ook mogelijk. Ik kan, zelfs door contact via een beeldscherm, goed aanvoelen wat er nodig is. Je krijgt van mij alle ruimte en tijd om je verhaal te doen, om orde te scheppen in je (angst)gedachten, zodat je weer in contact komt met jezelf. Als je besluit tot een langer begeleidingstraject neem dan contact met me op om de mogelijkheden te bespreken. Meer informatie over vormen van verlies en rouw lees je op mijn facebookpagina, mijn website. www.carinhafkamp.nl of neem telefonisch contact op 06-41163590.

HULP AANGEBODEN: GRATIS LUISTERLIJN

DOOR: G. Menninga
KERN: Alle kernen
BESCHIKBAAR: Flexibel
OMSCHRIJVING: Ik heb jaren bij de luisterlink gewerkt. Deze kennis en ervaring wil ik nu graag gebruiken om vanuit huis te bellen met mensen die behoefte aan een gesprek hebben. Door het telefonische contact wil ik proberen om mensen uit hun isolement te krijgen.

HULP AANGEBODEN: DE GELUKSEEND GAAT OP PAD MET JOUW WENS

DOOR: Tiara Dijkhof
KERN: Alle kernen
BESCHIKBAAR: Flexibel
OMSCHRIJVING: Niemand hoeft er alleen voor te staan. Ook niet tijdens de Corona-crisis. Samen, nu en in de toekomst. Juist nu tijdens de Corona-crisis is de verbondenheid zo belangrijk, en juist nu moeten we omkijken naar elkaar. En dan vooral naar de mensen die normaal gesproken ook al kwetsbaar zijn. Ik zet me daarvoor in met mijn 'Gelukseend' als persoonlijk initiatief. Voor wie... Mensen die eenzaam zijn, alleen, ouderen, een hart onder de riem kunnen gebruiken. In de regio IJsselstreek, Stedendriehoek. Gemeente Voorst, Deventer, Apeldoorn, Zutphen. Mensen met affiniteit en enthousiasme voor oldtimers, de 2CV Eend, landelijke weggetjes, platteland, bijzondere plekken – denk aan landhuizen, pleisterplekjes, plekken met dierbare herinneringen in de genoemde regio. De Gelukseend gaat op pad en via 'Bijrijden' kan iemand meegenieten van de rit via video live-streamen, beeldbellen, of later een video ontvangen. Is iemand minder digitaal ingesteld, dan komen er foto's, onderweg en van de betreffende plek. Van de foto's worden kaarten gemaakt die deze persoon in de bus krijgt met een persoonlijk bericht. Meer info of contact: tiara@360gradenmens.nl of www.gelukseend.nl/corona-hulp

CORONAHUMOR

Vorige week lachten we om 'The Cure'. Helaas zal de Britse band ons niet van het virus afhelpen. Sterker nog, als je niet van punk houdt kan het je zo maar hoofdpijn bezorgen. Zit je toch ook niet op te wachten. Maar als we jullie de vraag zouden stellen, waar luister je liever naar? The Cure of Donald J. Trump? En dan doelen we natuurlijk niet op de zangkwaliteiten van de heer Trump, maar om zijn adviezen. Zo suggereerde hij dat het coronavirus misschien wel gestopt kan worden door een desinfectiemiddel te injecteren. Ach, laten we hem maar niet te serieus nemen. Nee, laten we er maar gewoon om lachen! Thanks Donald ;)



DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



KIJKINDEKERENEN
Contactpersonen:
Guus Kroes & Chris Frencken
info@kijkindekernen.nl



CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN
Contactpersoon:
0571-745150
info@cjgvoorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MAATSCHAPPELIJK NETWERK VOORST
Contactpersoon:
0571-74 51 11
info@mnvoorst.nl

STEUNPUNT MANTELZORG
Contactpersoon:
Annet Reimert
a.reimert@mensenenwelzijn.nl



MENS EN WELZIJN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenenwelzijn.nl

VRIJWILLIGERS CENTRALE VOORST
Contactpersoon:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenenwelzijn.nl

In samenwerking met alle vrijwilligers, dorpsbelangenorganisaties en dorpscontactpersonen uit onze 12 dorpen. Wil jij initiatieven met ons delen? Of heb jij hulp nodig om een initiatief op te zetten? Onderstaande genoemde partijen helpen je graag! Ook voor allerlei andere vragen omtrent de huidige situatie kan je bij hen terecht.