



Update maatregelen coronavirus - deel 2

(bijgewerkt t/m 25-03-2020)

Deze Nieuwsbrief mag gedeeld worden in de familie- en vriendenkring van onze donateurs en vaste lezers.

Beste lezers,

Langzamerhand wennen we aan de nieuwe omstandigheden. We blijven zo veel mogelijk binnen en vermijden contact met anderen. Met zijn allen passen we goed op onszelf en elkaar.

Aan de ene kant knelt het. Thuis moeten blijven geeft een gevoel van beperking, van opsluiting, van isolatie. Het gebrek aan persoonlijk contact met andere mensen, het uitwisselen van ervaringen en verhalen, het samen kunnen lachen doet je geen goed.

Aan de andere kant worden mensen creatief en ontstaan er mooie initiatieven. Kleine gebaren en korte ontmoetingen worden op prijs gesteld. Onbekenden worden vrienden.

Elke organisatie pakt de voorlichting over het coronavirus op zijn eigen manier aan. Wij willen graag de informatie van Nabestaandenzorg en diverse telefonische hulplijnen met je delen.

Ook vermelden we een aantal informatiebronnen en belangrijke telefoonnummers en e-mail-adressen.

Helaas is er ook een keerzijde. Criminelen zien hun kansen en grijpen die. Zo is er melding gemaakt van nep-collectanten en nep-vrijwilligers. Miltjes, sms'jes en app'jes met vragen om financiële hulp of berichten over je bankpas en/of pincode worden veel verstuurd. Trap er niet in!

We sluiten deze lange en informatieve nieuwsbrief af met een prachtig verhaal, ons aangereikt door Gerda Tesselaar, onze nieuwsbriefdame. Zeer de moeite waard om te lezen.

In deze nieuwsbrief vind je de volgende informatie:

- Seniorenclub Haarlem: tips om je bezig te houden (met dank aan Ronald Velden)
 - Sociale contacten
 - Sociaal-cultureel
 - Leven-lang-leren
 - Bewegen
- Overheid: hygiëne, anderhalve meter afstand, omgang met huisdieren
- Informatie van derden: nabestaandenzorg en diverse telefonische hulplijnen
- Crimineel gedrag: hoe herken je het en hoe voorkom je oplichting
- Verhaal: Maar de lente wist het niet ...

Heb je zelf tips voor thuisactiviteiten of een andere bijdrage voor de volgende nieuwsbrief, mail deze dan naar nieuwsbrief@seniorenclubhaarlem.nl.

Seniorenclub Haarlem

Geen activiteiten tot en met mei 2020

Volgens de richtlijnen van de overheid hadden we onze activiteiten in maart en april al afgelast.

Gezien de recente maatregelen kunnen we ook in mei geen activiteiten te organiseren. We hopen in juni weer ons normale programma aan te mogen bieden.

Vanzelfsprekend houden we je op de hoogte.

Tips voor thuisactiviteiten

Ronald Velden wees ons op het Haarlems Dagblad waarin tips staan om je bezig te houden. We hebben de volgende geselecteerd, rekening houdend met de soorten activiteiten die we organiseren.

Tips voor sociale contacten:

- Zet een kopje koffie of thee en bel iemand op. Zo kun je ook samen koffie drinken en bijpraten.
- Stuur een mail of een brief en vertel daarin wat je kwijt wilt. Vraag naar een reactie en het verhaal van de ander.
- Ga samen met de kleinkinderen tekenen. Maak een foto van je tekening, stuur hem op en praat er samen over via Skype of Facetime. **Voor inspiratie zie einde nieuwsbrief** of [facebook.com/MuseumAtelier](https://www.facebook.com/MuseumAtelier)

Tips voor sociaal-cultureel:

- Diverse musea bieden nu virtuele rondleidingen aan. Kijk eens op www.plusonline.nl/kunst-en-cultuur/hoezo-musea-dicht-deze-10-zijn-gewoon-open
- Schrijf je eigen levensverhaal. Nu heb je (eindelijk) tijd om je oude dagboeken en al die schoenendozen met foto's, folders, toegangskaartjes e.d. eens door te spitten.
- Maak een fotoboek van je mooiste digitale foto's. Een goed moment om ze te ordenen en te bewerken.



Tips voor leven-lang-leren:

- Erik Scherder, de bekende professor op het gebied van hersenen en vitaal ouder worden, benadrukt dat zeker tijdens de coronacrisis, iedereen moet blijven bewegen. Ook in huis is dat mogelijk. Waarom dit belangrijk is? Kijk op www.youtube.com (zoekterm 'Erik Scherder') naar diverse lezingen van hem.
- Interessante lezingen over allerlei aspecten rondom het ouder worden www.maxvandaag.nl/max-academie

Tips om te bewegen:

- Doe mee aan het programma 'Nederland in beweging' (ochtendgymnastiek). Dagelijks om 10:15 uur op NPO1. Ook te volgen via internet: www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging
- Voor diegenen die een tuin hebben: nu is het moment om aan de slag te gaan. Wil je weten wat je kunt doen? Kijk op www.groei.nl/tuin/tuinkalender



Informatie van de overheid

Algemene maatregelen

De algemene maatregelen gelden nog steeds:

- Was je handen regelmatig met water en zeep (minimaal 20 seconden)
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt
- Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar
- Bij meer dan 38 graden koorts en hoesten of moeilijk ademen, bel de huisarts

Vanaf 23 maart 2020 gelden aanvullende maatregelen waaronder:

- Het uitoefenen van contactberoepen waar men geen 1,5 m afstand kan bewaren (kappers, schoonheidssalons, nagelstudio's e.d.) wordt verboden.
- Groepsvorming (3 personen of meer die geen huishouden vormen) wordt verboden
- Politie gaat controleren of mensen wel 1,5 m afstand houden. Bij overtreding volgen boeten van € 400,00
- Uitvaarten, huwelijksvoltrekkingen en kerkdiensten mogen doorgaan: maximaal 30 personen plus 1,5 m afstand bewaren

Hygiëne

Kun je besmet raken met het coronavirus door het aanraken van een oppervlak?

Het RIVM zegt het volgende: "Een virus heeft altijd een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Dat is afhankelijk van bijvoorbeeld het soort oppervlak, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in

het algemeen beter op harde/gladde materialen zoals plastic, metaal en glas, en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton.

De kans dat je besmet raakt door het aanraken van een product of oppervlak is heel klein, maar niet helemaal uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel (exponentieel) af buiten het lichaam. In het algemeen raden we aan om regelmatig je handen te wassen. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoudig reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel.”

Naast handen wassen is het dus ook aan te bevelen om voorwerpen die vaak aangeraakt worden dagelijks te ontsmetten, gewoon met een microvezeldoekje met allesreiniger of afwasmiddel. Denk vooral aan kranen, deurknoppen, lichtknopjes, trapleuningen, deurbel, brievenbus, toetsenbord, muis en mobiel. Gebruik elke dag een schoon doekje.

Wat is anderhalve meter?

Deze afstand is makkelijk te bepalen: tweemaal je armlengte plus een stapje. De afstand voelt onbeleefd en je krijgt de neiging te moeten schreeuwen. Precies goed!

Omgang met huisdieren

Het RIVM zegt het volgende: “Er is op dit moment geen bewijs dat gezelschapsdieren, zoals honden en katten, ziek kunnen worden van het nieuwe coronavirus, of dat zij dit virus verspreiden naar mensen. Honden kunnen gewoon uitgelaten worden. Als je huisdier ziek wordt, kun je contact opnemen met de dierenarts.”

Tips voor het omgaan met huisdieren:

- Houd de hond bij het uitlaten aan de lijn
- Houd je kat zoveel mogelijk binnen
- Laat anderen je dier niet aaien en aai geen andere dieren
- Was je handen na contact met je huisdier
- Laat je niet in het gezicht likken
- Was de speeltjes, dekentjes e.d. van je huisdier wat vaker

Informatie van derden

Nabestaandenzorg meldt: “De inloopochtenden gaan voorlopig niet door. Daarentegen zijn wij telefonisch en via de mail goed bereikbaar. Heeft u behoefte aan een luisterend oor of gewoon een praatje? Heeft u vragen waar u geen weg mee weet? Bel dan gerust. Wij zijn elke dag bereikbaar via 023 84 48 201 of via de mail info@stichting-nabestaandenzorg.nl.

Belangrijke informatiebronnen

Seniorenclub Haarlem

Heb je behoefte aan een praatje of heb je een vraag, aarzel niet ons te bellen.

Karin Faase 023 – 5260850, secretaris@seniorenclubhaarlem.nl

Hans Riemens 06 – 53369321, hriemens@gmail.com

Ruud Divendal 06 – 53160436, ruud.divendal@planet.nl

Ook voor vragen over het invullen van de belastingaangifte 2019

Paula Blom verblijft in Portugal, dus zij is moeilijk telefonisch bereikbaar.

E-mailen kan wel: paulabreeuwer@gmail.com

De informatie van deze nieuwsbrief is ook terug te vinden op onze website:

www.seniorenclubhaarlem.nl onder het tabblad ‘CORONA VIRUS’.

Diverse telefonische hulplijnen

Voelt u zich alleen, heeft u behoefte om met iemand te praten? Of heeft u specifieke vragen? In de omgeving zijn verschillende telefoonlijnen waar u terecht kunt.

023 – 30336700 – Stadsklooster, Stem in de Stad en Open Huis

088 - 855 5195 – Altijd Contact van wijkcentra in Haarlem (bereikbaar tussen 11-13 uur)

070 - 4455888 – Rode Kruis voor iedereen die ziek thuis is en hulp kan gebruiken

023 - 5471471 – De luisterlijn

Overheid

Algemene informatie:

www.rivm.nl

Crimineel gedrag

In deze hectische tijd zien criminelen hun kansen en grijpen die. Zo is er melding gemaakt van nep-collectanten en nep-vrijwilligers. Een thuiszorgmedewerker of iemand van een sociaal steunpunt komt niet ongevraagd aan de deur. Miltjes, sms'jes en app'jes met vragen om financiële hulp of berichten over je bankpas en/of pincode worden veel verstuurd. Trap er niet in!

Tips tegen oplichting:

- Geef geen geld aan onbekenden (zoals collecte aan de deur / burgerinitiatief / verzoek via mail of mobiel). Wil je een goed doel steunen, maak dan geld over via je bank.
- Geef nooit je bankpas en/of pincode aan iemand die je niet heel goed kent en vertrouwt. Wil het buurmeisje van zes huizen verderop (opeens) boodschappen voor je doen, laat haar het geld voorschieten. Vraag om haar bankrekeningnummer en maak het geld achteraf over.
- Laat geen onbekenden binnen.
- Bel de politie als je het niet vertrouwt (0900-8844).

Verhaal

Maar de lente wist het niet...

Het was begin 2020...

De mensen hadden een lange donkere winter achter de rug,
Februari was een hele onrustige maand geweest met veel stormen en veel regen
De natuur was onrustig, alsof ze de mensen iets wilde vertellen, alsof ze de mensen ergens voor wilde waarschuwen...En toen werd het Maart...

Het was Maart 2020...

De straten waren leeg, de meeste winkels waren gesloten, de meeste auto's stonden langs de kant van de weg, de mensen kwamen bijna niet meer buiten en dat over de hele wereld, landen gingen op slot, de mensen konden niet geloven dat dit gebeurde, het was zo surrealistisch...Iedereen wist wat er aan de hand was

Maar de lente wist het niet

En de bloemen bleven bloeien

En de zon scheen...De eerste mooie lentedag sinds lange tijd brak aan

En de zwaluwen kwamen terug

En de lucht werd roze en blauw

Het werd later donker en 's ochtends kwam het licht vroeg door de ramen



Het was Maart 2020...

De jongeren studeerden online, vanuit huis

Kinderen speelden onvermijdelijk vooral in huis

Pubers verveelden zich, ouders wisten niet wat te doen

Mensen kwamen alleen even buiten om boodschappen te doen of om de hond uit te laten

Bijna alles was gesloten ...Zelfs de kantoren, hotels, restaurants en bars

Het leger begon uitgangen en grenzen te bewaken

Mensen moesten vanuit huis gaan werken

Ondernemers kwamen in de problemen

De meeste kinderen konden niet meer naar school

Er was ineens niet genoeg ruimte voor iedereen in ziekenhuizen, operaties en onderzoeken werden uitgesteld...Iedereen wist het

Maar de lente wist het niet en het ontsproot

Ze draaide onverstoord haar jaarlijkse programma af

Ze schonk ons haar mooiste bloemen en haar heerlijkste geuren

Het was Maart 2020



Iedereen zat thuis in quarantaine om gezondheidsredenen of preventief
Sommige mensen mochten niet meer naar hun werk, anderen móesten
Elkaar omhelzen, kussen of een hand geven was ineens een bedreiging
Iedereen moest flinke afstand tot elkaar bewaren, dat was afschuwelijk
In de supermarkt waren allerlei schappen leeg

Allerlei leuke dingen gingen niet meer door, daar werd een streep door gezet en niemand wist wanneer dat weer kon

Mensen werden beperkt in hun vrijheid terwijl er vrede was

Over de hele wereld werden veel mensen ziek en het was besmettelijk...

Er was isolatie, ziekte en paniek....Toen werd de angst pas echt!!

En de dagen zagen er allemaal hetzelfde uit...

En de weken duurden ineens veel langer...

En iedereen hoopte dat er niet nóg meer strenge maatregelen zouden volgen...

De mensen zaten vast in een film en hoopten dagelijks op dé held...

De wereld was vertraagd terwijl het geen vakantie was, niemand had dit verwacht...Iedereen wist wat er gebeurde

Maar de lente wist het niet en de rozen bleven bloeien

De magnolia stond in de knop

De vogeltjes begonnen aan hun nestjes



En toen...

Het plezier van koken en samen eten werd herontdekt

Iedereen gaf elkaar tips over leuke dingen die je met je kinderen kon doen

Er was weer tijd om te schrijven en te lezen, mensen lieten hun fantasie de vrije loop en verveling ontsproot in creativiteit

Sommigen leerden een nieuwe taal

Sommigen ontdekten kunst

Sommigen ontdekten dat ze niet écht leefden en vonden de weg naar zichzelf terug

Anderen stopten met onwetend onderhandelen

Iedereen had van de één op de andere dag veel meer tijd voor het gezin

Eentje sloot het kantoor en opende een herberg met slechts vier mensen

Anderen verlieten hun vastgeroeste relatie om de liefde van hun leven te vinden

Anderen boden aan om voor kwetsbare mensen boodschappen te doen of te koken

Iedereen wist ineens wat een 'vitaal beroep' was, deze mensen werden helden, ze werden meer gewaardeerd dan ooit

Anderen gingen op afstand muziek met elkaar maken of zingen om op deze manier samen te zijn

Mensen kregen oog voor eenzaamheid en verzonnen dingen om er iets aan te doen

Mensen herstelden van hun stressvolle leven

Mensen die elkaar niet kenden begonnen spontaan een praatje met elkaar

Sommigen maakten vliegers van papier met hun telefoonnummer erop zodat eenzame mensen ze konden bellen

De overheid ging bedrijven en zelfstandigen helpen zodat ze niet failliet zouden gaan of mensen zouden moeten ontslaan

Gepensioneerde zorgpersoneel bood zichzelf aan om te helpen in de Zorg

Uit alle hoeken kwamen vrijwilligers, iedereen wilde iets doen

Om 20:00 uur s 'avonds gingen mensen uit allerlei landen klappen voor alle artsen, verpleegkundigen en zorgpersoneel die keihard aan het werk waren om in de zorg alles draaiende te houden

Het was het jaar waarin men het belang erkende van gezondheid en verbinding, van saamhorigheid, van sociale contacten en misschien ook van zijn roeping, dit deed iets met het collectieve bewustzijn, dit deed iets met alle mensen...

En de economie ging bijna kopje onder, maar stopte niet, het vond zichzelf opnieuw uit

Het was het jaar waarin de wereld leek te stoppen, het jaar waarin we met elkaar in de geschiedenisboeken zouden komen...Dat wisten we allemaal

En de lente wist het niet,

En de bloemen bleven bloeien, en de bomen liepen uit

En het werd steeds warmer

En er waren veel meer vogels



En toen kwam de dag van bevrijding...

De mensen keken tv en de premier vertelde iedereen dat de noodsituatie voorbij was

En dat het virus had verloren!

Dat iedereen SAMEN had gewonnen!!!

En toen ging iedereen de straat op...

Met tranen in de ogen...

Zonder maskers en handschoenen...

De buurman werd geknuffeld, alsof hij een broer was

En de wereld was mooier en liefdevoller geworden
En de mensen waren humaner geworden
En ze hadden weer waarden en normen
De harten van mensen waren weer open, en dat had positieve gevolgen
Doordat alles stil had gestaan kon de aarde weer ademen, ook zij was genezen van wat de mensen
háár veel eerder hadden aangedaan

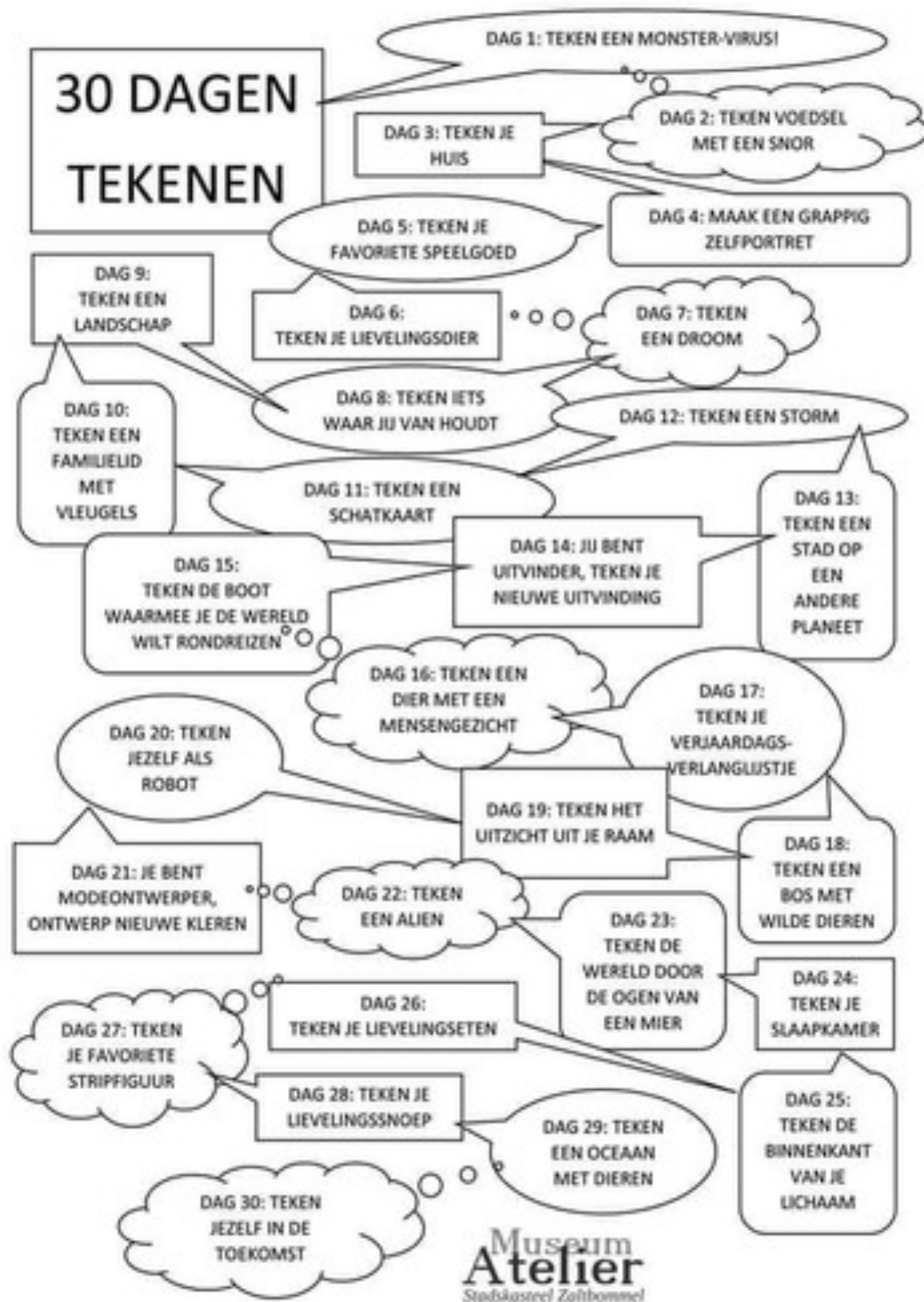
En toen kwam de zomer...
Omdat de lente het niet wist
En hij was er nog steeds
Ondanks alles
Ondanks het virus
Ondanks de angst
Ondanks de dood

Omdat de lente het niet wist,
leerde iedereen
de kracht van het leven...

Susan Blanco (@deTaalrecycler)
Geïnspireerd door Irena Vella (Italië)



Zie hierboven: tips voor thuisactiviteiten (sociale contacten)



Copyright © Seniorenclub Haarlem, onderdeel van de Stichting Senioren Activiteiten

All rights reserved

U ontvangt deze e-mail omdat u zich heeft ingeschreven voor deze nieuwsbrief

Ons postadres:

Seniorenclub Haarlem
t.a.v. Karin Faase, secretaris
J.W. Frisolaan 9a
2051 HG Overveen

secretaris@seniorenclubhaarlem.nl

IBAN: NL93 SNSB 0946 4571 66 t.n.v. St Senioren Activiteiten Haarlem

Bezoek ook onze website <http://www.seniorenclubhaarlem.nl> of klik op dit icoontje



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@seniorenclubhaarlem.nl toe aan uw adresboek.

