

Kte



kbo-pcob Zeist

Tweede nieuwsbrief van KBO/PCOB Zeist

Kijk naar elkaar om.

Beste leden,

Het coronavirus houdt ons in de greep, maar het mag geen eenzaamheidsvirus worden.

Deze woorden van onze koning hebben diep indruk op mij gemaakt.

Dus.... ik blijf u een nieuwsbrief zenden.

Jan van Beek verzorgt de verzending aan al de leden, waarvan wij een e-mail adres hebben.

Het was fijn te ervaren, dat ik gezellige mailtjes van u mocht ontvangen, dat u ons initiatief waardeert. U kunt mij altijd ingezonden stukjes voor de brief sturen.

Namens Nel, Jan, Hanneke en Ineke,

Sorry Ineke , ik had jouw achternaam in de 1^e nieuwsbrief niet goed getypt.

Het isIneke Reijven , zonder s.....

Groet van ons allen, zorg goed voor u zelf.

Lia van Dijk

lia.van.dijk@planet.nl

De inwoner van Zeist , Vincent van Voorden, heeft een prachtig initiatief gestart:

Kijk op: <https://zeistvoorzeist.nl/kaartenactie>

Hij is een website gestart waarbij mensen die als gevolg van de Corona maatregelen de deur niet uit kunnen, worden gekoppeld aan mensen die een boodschap of iets dergelijks kunnen doen. Inmiddels is het breed opgepakt binnen het CDA Zeist en ook daar buiten. Hulde voor dit initiatief!

Zie hier een leuke reportage van RTV Utrecht, ook de nieuwsbode bericht er over: <https://www.rtvutrecht.nl/embedded/2508836/>

Klik op de link en u ontvangt de informatie.

Ik stuur u ook een kopie van de website over het onderwerp: Kaart sturen

Zeist voor Zeist



Stuur een kaartje

Veel ouderen brengen op dit moment alleen door. Een kaartje in de brievenbus van een vriendelijke onbekende betekent daarom veel voor hen. Doe je mee? Stuur een kaart naar een oudere.

Hoe werkt het?

- Schrijf een mooie kaart of brief (een mooie tekening mag natuurlijk ook).
- Je mag meerdere kaarten los in een envelop of doos doen. Je hoeft dan alleen maar de envelop/doos te frankeren.
- Plak een postzegel en stuur de kaart(en) naar:

Zeist voor Zeist

Scheeperslaan 9

3707 XN Zeist

- Wij zorgen er samen dat alle kaarten zo snel mogelijk worden bezorgd bij ouderen in heel Zeist.

Deze actie is in samenwerking met KBO-PCOB Zeist

**Peter van de Arend heeft gevraagd het volgende bericht met u te delen.
Dat doen wij graag.**

Op verzoek van het pastoraal team St Maarten Parochie stuur ik ieder onderstaand bericht. Maar ik denk dat deze ondersteuning vanuit het pastorale team troost kan bieden en het eenzaamheid virus even een pasje opzij moet doen. Als je hulp nodig heb dan kun je mij altijd bellen voor iPad ondersteuning.tel:030-6918535.

De iPad cursussen zijn uitgesteld tot 16 april onder voorbehoud dat er geen nieuwe maatregelen van de regering en het RIVM komen.

Met vriendelijke groet,
Peter van der Arend
Voorheuvel 25e
3701JA. Zeist

Beste leden van KBO-PCOB.

Namens het pastoraal team van de parochie Sint Maarten ontvangt u van mij deze mail.

Het Coronavirus houdt ons in de greep. Onze kerken zijn gesloten en het pastoraat, zoals we dat gewend zijn, ligt grotendeels stil. Het pastoraal team probeer nu op andere manieren vorm te geven aan het pastoraat. Dat doet zij o.a. door:

- *Elke avond om 19.00 uur een kort moment van gebed te verzorgen, live op de Facebookpagina's van de St. Maartenparochie en de St. Lucasparochie. Dit gebeurt op de Facebookpagina's van Sint Maarten en Sint Lucas tegelijk. Mocht u geen Facebook hebben, of mocht er technisch iets mis gaan, dan is de viering na afloop altijd terug te zien via onze website, www.parochie-sintmaarten.nl.
Heeft u Facebook, like dan de Facebookpagina's van beide parochies, zodat u niks mist. .
Bid u met ons mee? U kunt gebedsintenties aan ons doorgeven via Facebook.
[Facebook Sint Maarten \(St. Maartenparochie\)](#)
[Facebook Sint Lucas \(St. Lucas Parochie\)](#)*

*Daarnaast zou het pastoraal team u willen adviseren om heel goed de berichtgeving via de **website** (www.parochie-sintmaarten.nl), de **nieuwsbrief** (heeft u al een abonnement?, u kunt zich [hier](#) aanmelden) en de **facebookpagina's** van zowel de [Sint Maarten-](#) als [Sint Lucasparochie](#) te volgen en vooral ook 'vriend' te worden.(Facebook: St. Maartenparochie en St. Lucas Parochie).*

Mocht u problemen ondervinden met bijvoorbeeld de website of het aanmelden voor de nieuwsbrief, dan kunt u contact met mij opnemen.

*Hartelijke groet,
Namens het pastoraal team, Rosella*

*Peter van der Arend,
Tel: 030-6918535
pcm.arend@ziggo.nl*

Een overzicht van hulplijnen ten tijde van de coronacrisis



- Bezinningshuis via 085-0043088 of info@bezinningshuis.nl
- Vind een geestelijk verzorger in het land via deze [website](#).
- Het centrum voor levensvragen in de regio *Zuidoost-Utrecht* (Bunnik, Zeist, De Bilt, Utrechtse Heuvelrug, Wijk bij Duurstede) is bereikbaar op 06 - 293 42 502, per mail zuidoostutrecht@centrumvoorlevensvragen.nl of via de [website](#).
- Het centrum voor levensvragen in de gemeente *Utrecht* is bereikbaar op 030 - 662 68 14, per mail info@zininutrecht.nu of via de [website](#).
- [Ouderenbond ANBO](#): 0348-466666 voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus.
- [Het Rode Kruis](#): 070-44 55 888 voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
- [De Luisterlijn](#): 0900-0767 dag en nacht (door iedereen) te bellen voor een luisterend oor.
- [De Zilverlijn](#), belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger. Aanmelden kan via **088-344 2000** of via de [website](#).
- <https://metzorgleven.nl/thuisisolatie-deze-hulplijnen-kun-je-bellen/>
- <https://www.nizu.nl/corona/>. **030-2361745** (ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur). Het NIZU, Netwerk Informele Zorg Utrecht, heeft een website en telefoonnummer waar hulpverleners en Utrechters terecht kunnen voor aanbod aan informele ondersteuning zoals boodschaphulp en telefonisch contact. Met als doel om het aanbod aan alle vrijwillige ondersteuning zo snel mogelijk bij hulpbehoevenden en te brengen.
- <https://landelijkexpertisecentrumsterven.nl/directe-hulp/> Krijgt u te maken met sterven en dringen zich vragen op waar u geen raad mee weet? Zoekt u een luisterend oor voor uw zorgen of wilt u weten wat u mogelijk te wachten staat? Dagelijks zijn onze



Initiatieven versterken solidariteit

'Onlangs nog meldde de WRR dat de sociale cohesie in buurten afneemt. Mensen kennen elkaar niet meer. Doordat mensen nu thuis aan het werk zijn, zoals ook onze Movisie-collega's is er misschien meer ruimte om mijn buurtgenoten te ontmoeten op straat. Veel mensen en organisaties nemen het initiatief om hulp aan te bieden in de wijk. Denk aan het halen van boodschappen. (Zoek op sociale media naar **#coronahulp** (eventueel met de plaatsnaam) of kijk in wijken buurtgroepen op [Facebook](#)).'

Van de Maat: 'Mensen bieden aan om boodschappen te doen, de hond uit te laten, laten weten dat ze een auto beschikbaar hebben en dat ze op kinderen willen passen. Het laat zien dat de crisis ook verbreedert.' Hofman: 'De maatregelen die nu worden genomen dienen op die manier niet alleen de gezondheid, maar helpen ook de familiariteit en solidariteit te versterken.'

Ontmoeting alleen is niet voldoende

Toch is ontmoeting alleen niet voldoende om mensen die te maken hebben met eenzaamheid en sociaal isolement, niet voldoende. Jan Willem: 'Investeren in betekenisvolle sociale relaties is van groot belang om eenzaamheid te voorkomen en terug te dringen. Je ziet dat dit door de aanpak van het coronavirus onder druk komt te staan.' Movisie-expert Els Hofman: 'Sociale relaties hebben zowel een beschermend effect als een verminderend effect op gezondheidsproblemen. Dit kan leiden tot een slechte mentale en fysieke gezondheid.' Het proces van vereenzamen speelt zich af over jaren. Het verminderen van eenzaamheid kost dan ook tijd en energie, omdat vaste patronen doorbroken moeten worden. Een stapsgewijze aanpak, met verschillende achtereenvolgende interventies, is nodig.'

Coronadossier

Dit artikel is onderdeel van een dossier waarin wij kennis verzamelen over het coronavirus. Heb jij een vraag die Movisie kan beantwoorden? Tips of noemenswaardige initiatieven? Stuur dan een e-mail naar Hans Alderliesten, h.alderliesten@movisie.nl.

[Naar het dossier](#)

Coronavirus: Mag ik nog mantelzorg geven?

16 maart 2020

In principe kunnen mensen gewoon mantelzorg geven. Volg daarbij wel de richtlijnen van het RIVM zoals regelmatig handen wassen en het beperken van sociale contacten in...



Meer informatie? Neem contact op met:

IAN WILLEM VAN DE MAAT

- [Mail Jan Willem](#)
- [06-55440568](tel:06-55440568)

