

# Corona Nieuwsbrief

Perspectief, stichting voor welzijn, zorg, sociaal en cultureel werk Beuningen



Dé organisatie voor welzijn,  
zorg, sociaal en cultureel werk

 **Perspectief**

[www.stg-perspectief.nl](http://www.stg-perspectief.nl)



## Elkaar anders ontmoeten - elkaar helpen op afstand

Beste lezer,

In deze tijden van crisis wil Perspectief graag met u in contact blijven vandaar deze nieuwsbrief. U ontvangt deze wekelijks, zolang we niet naar buiten mogen.

Gisteren is besloten dat de periode van binnen blijven tot 1 juni gaat duren, een erg lange tijd. Deze maatregel raakt echt iedereen, van jong tot oud: voor deelnemers die niet naar onze sozen kunnen, de dagverzorging missen, de

mantelzorgers die zorgen voor hun partner, de kinderen die niet naar de Woemisoos mogen of de tieners van de vrijdagavond. Ik vind het een bizarre tijd.

Als Perspectief staan wij voor verbinden, ontmoeten, signaleren, voorkomen en méédoen. We merken nu, na 10 dagen dicht te zijn, dat mensen de ontmoeting en afleiding missen. Mijn collega's hebben veel en regelmatig telefonisch contact met bezoekers en bemerken dat velen het nu redden met hulp van hun netwerk. We worden digitaal heel vaardig, internet kan ons helpen het contact te onderhouden. Voor degene die dat niet hebben is de telefoon en de post de enige verbinding met de buitenwereld. Wij blijven gebruik maken van de post om ook u te bereiken.

In deze nieuwsbrief serieuze informatie, luchtige puzzels en beweegoefeningen. Ook mooie initiatieven waar u een beroep op mag doen. Laten we elkaar steunen en in contact blijven zodat we gezond deze tijd doorkomen. Namens al mijn collega's en het bestuur wens ik u rust, kalmte en alle goeds!

Eufride Klein Rouweler, directeur Perspectief.



### Tip 1 Houd een vaste dagindeling aan

Maak een dagelijks schema voor de dag en hou je er aan! Sta gewoon op tijd op en ga op tijd naar bed. Plan overdag je taken rond werk en studie of school, afgewisseld met ontspanning. Eet op regelmatige tijden, eet of drink niet meer dan normaal. Zorg ook voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

### Tip 2 Zoek contact met andere mensen

Vermijd zo veel mogelijk direct fysiek contact, maar maak volop gebruik van de andere mogelijkheden zoals bellen, Skype, email en whatsapp. Blijf niet alleen met je zorgen, zoek contact! Praat over wat je bezig houdt, zoek steun als je het moeilijk hebt en trek je vooral niet terug.



## VIP BEUNINGEN BUNDELT KRACHTEN MET WEHELPEN.NL VOOR CORONAHULP

De ideeën en initiatieven rond coronahulp zijn overweldigend. Om te helpen die positieve energie te stroomlijnen, werkt het VIP (Vrijwilligers Informatie Punt) Beuningen en andere vrijwilligerscentrales in de regio samen met de coöperatie WeHelpen.nl.



De website WeHelpen.nl is een krachtig middel om vraag en aanbod bij elkaar te brengen.

### Snel en veilig hulp bieden en vragen

Wehelpen.nl is gespecialiseerd in het matchen van hulpvraag en -aanbod. Het team van WeHelpen.nl heeft hier jarenlange ervaring mee. Zij toetsen bovendien dagelijks alle aanbod en vraag op de website. Ook adviseren ze over het veilig gebruiken van hun dienst. Dit maakt WeHelpen.nl tot dé plek om snel en veilig hulp aan te bieden en hulp te vragen.

### Hoe werkt het?

WeHelpen heeft een website: [WeHelpen.nl](https://www.wehelpen.nl). Deze website is te vergelijken met een online marktplaats. Op dit digitale platform kunt u aangeven dat u best een keer iemand een handje wilt helpen. Of laten weten waar u hulp bij kunt gebruiken. Ook vindt u daar een overzicht van vraag en aanbod van hulp.

### Samen zoeken we naar een oplossing.

Maak snel en makkelijk een online account aan, en ga aan de slag.

Heeft u moeite met het aanmaken van een account dan kunnen de medewerkers van Perspectief u hierbij helpen. Zij zijn iedere werkdag telefonisch van 9.00 - 14.00 uur bereikbaar: 024 6750939

## Woordzoeker

### Elkaar helpen

**Woordzoeker**

E T P		W V U
Q L T K I G		B L H R U D
N E O V R O U F V		A V I N V N E O L
V X S S A K O E K		O L E S E S D J J
F S U H B O D S P U		N F L Q N E J F X Q
U R A K L Y Y X J C		E R I U S V B E L X
U B S E H U N K M P U	L T A E D U K H I K A	
L G H F H R M O A B K V Z T F A V Z A L Z E		
D K E D H U W C A K A S G D F I G O R Q		
S Z E Q U A N Z T E P A Y Z B		
O R S O E P G Z D		
N M L M O N P L L S I B R		
N D A G Z L T Y N R U G I T N		
V K B A A E F M M R P T J H H V P I A		
N X J U R Z N H H O O P K E E E Q D U X F		
Q E A B L G Z C G E T M H S I E B O E P M		
L S X P H G R V G P T F S J P D A Y O U R J I		
G I A Q L K O Z R E B M S P Y C J C C J K		
O K C M U E Z H J N B G M A D T Z J Z F W		
H G R K B O H P Z U G I M Q F B O L I		
O T T X K C H M R M S E I I U R B		
N S T J A K B T E N N R X		
V M N Z V B U Z R		
Y F K		
S Y Q		

- (?) ZORGZAAM
- (?) SAMEN
- (?) ONTMOETEN
- (?) BEHULPZAAM
- (?) LIEFDE
- (?) HOOP
- (?) GELOOF
- (?) STEUNEN
- (?) HELPEN
- (?) ELKAAR
- (?) MOED
- (?) LIEFDADIGHEID

### Tip 3 Blijf in beweging en slaap goed

In beweging blijven is goed voor je conditie, maar helpt ook om je spanning te verminderen. Doe thuis bijvoorbeeld yoga-oefeningen of gymnastiek (begeleidende filmpjes zijn te vinden op youtube), zet leuke muziek op en ga dansen, gebruik de hometrainer. Of ga wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur – zolang dat nog mag en zonder dicht bij andere mensen te komen.

Als je merkt dat je minder goed slaapt, bekijk dan eens de volgende tips: <https://www.behandelhulp.nl/SLAPEN/>.

