



Speciale Corona editie

Deze keer een vervroegde, bijzondere editie van onze Russische Buurtkrant. De hoofdreden van deze uitgave is dat we op internet een hoop mensen hulp zagen aanbieden en ons tegelijkertijd realiseerden dat veel mensen die hulp nodig hebben vaak niet op internet aanwezig zijn. Daarom een buurtkrant vol informatie over het vinden én het aanbieden van hulp. Juist nu is het belangrijk dat we als buurt elkaar een beetje helpen. Als is het met een beetje aandacht tegen de eenzaamheid. Hopelijk helpt deze buurtkrant daar een beetje mee. Vanwege het speciale karakter van deze krant geven we ook in het Engels enkele tips en aanwijzingen voor het vinden van informatie of hulp.

Special Corona edition

Welcome to the 3th edition of the Russian Neighborhood Paper. This time a Corona special with a lot of information about finding and offering help to each other, and how to find the official information about Corona. We have a small section in English where to find help or information about Corona.



Doema in tijden van corona

Ook nu het leven er voor veel mensen anders uitziet, werken de leden van de Doema met liefde aan hun project: 'Met plezier leven in de Russische Buurt'. Er zijn natuurlijk enkele activiteiten tijdelijk stopgezet, zoals het inloopsprekuur op woensdagochtend bij Pazzo Pizza in de Czarinastraat. En twee maanden geleden leek het er even op dat er een mooie ruimte voor een vaste buurtplek aan zat te komen, maar ook die ontwikkeling ligt even stil.

Daar staat tegenover dat andere activiteiten gewoon doorgaan: deze buurtkrant is daar een voorbeeld van. Esther is gestart met de werkgroep verkeer, die zich enthousiast bezig houdt met verbetering van de verkeerssituatie in de buurt, met name rond de Hogendijk. Kitty werkt aan een hondenuitrenplek en aan meer groen in de buurt: heeft u de hangende bloembakken in de Czaar Peterstraat wel eens gezien? Verder heeft ze prachtige plannen voor dagelijkse historische rondwandelingen door onze buurt ten tijde van Sail 2020, dat hopelijk deze zomer in augustus doorgaat.

Wat ook als een virus door de Russische Buurt rondgaat, is het splitsen van woningen, het uitbreiden met appartementen, de verkamering. De Doema is hierover in gesprek met de gemeente, met name met wethouder Songul Mutluer. Wij zouden graag scherpe en duidelijke regels hiervoor zien, en een begrenzing aan het aantal woningen dat gesplitst mag worden.



En het sociale aspect vergeten wij natuurlijk niet: elders in dit nummer vindt u namen en telefoonnummers van buurtbewoners die u eventueel om hulp kunt vragen in deze moeilijke tijd.

Gertjan Laan

Bericht Wijkmanager

Sinds het begin van de coronacrisis is het stadhuis dicht voor ambtenaren. Alleen voor burgerzaken zoals het aanvragen van paspoort of rijbewijs is het stadhuis nog open. Alles via afspraak.

Om toch contact met de bewoners te houden heb ik, als wijkmanager, een telefonisch- of videospreekuur ingesteld voor zaken de gemeente aangaand of als luisterend oor:

Wijkmanager Erik van Druenen

Dagelijks op werkdagen, zolang de crisis duurt, telefonisch/video spreekuur 9.00-10.00 uur 06 -21202725. Bij in-gesprek, spreek de voicemail in, dan wordt u teruggebeld.

Hulp nodig?

Veel buurtgenoten helpen hun buren al of bieden hulp aan via Facebook of Nextdoor. Maar, zit u niet op internet en heeft u hulp nodig, bijvoorbeeld met boodschappen doen of zoekt u een telefonisch maatje? Neem dan contact op met Zaankantersvoorelkaar: 075-20 600 10. Achterop deze krant vindt u nog veel meer informatie waar u hulp kunt vinden, samengesteld door het Sociaal Wijkteam.

ZAANKANTERS VOOR ELKAAR

Hulp bieden?

Wil je je buurtgenoten helpen? Graag! Kijk in ieder geval in je directe omgeving of je iemand kan helpen. Of meld je aan bij Zaankantersvoorelkaar. Je kan daar aangeven wat voor hulp je wilt geven en ook waar, bijvoorbeeld alleen in de Russische Buurt. Zij zorgen er dan voor dat vraag en aanbod bij elkaar komen.

Je kan je daar tevens aanmelden voor 'Coronahulp', het doen van boodschappen voor zorgmedewerkers. Superbelangrijk! Zie www.zaankantersvoorelkaar.nl.

Kinderen en jongeren

Ouders met kinderen hebben het niet makkelijk in deze periode. Zelf (thuis) werken en dan ook nog de kinderen lesgeven en bij de les houden. Er is gelukkig hulp beschikbaar:

Centrum Jong (GGD)

Voor ouders is er extra ondersteuning tijdens de coronamaatregelen. Er zijn extra verpleegkundigen en pedagogen ingezet voor ouders om vragen te beantwoorden. Maar ook om gewoon even te praten als daar behoefte aan is.

Ook staan er op deze site tips om kinderen in beweging te houden. www.centrumjong.nl klik op 'Coronavirus'.

Facebook

Het team van Ervaringsdeskundigen Zaanstad staat voor je klaar. Facebook groep Stay online.

Instagram

Heb je behoefte om te praten of vragen te stellen aan een jongerenwerker uit je wijk? Volg dan: [@Jenelly_jongerenwerk.swt](https://www.instagram.com/Jenelly_jongerenwerk.swt) en/of [@Fhausia_jongerenwerk.swt](https://www.instagram.com/Fhausia_jongerenwerk.swt)

Corona voorkomen

Er is een hoop nepnieuws over corona. Pas daarvoor op en verspreid het niet. Hou je aan de richtlijnen van het RIVM. De belangrijkste daarvan (zie ook www.rivm.nl):

- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar



Informatie in andere talen

Heb je burens die de Nederlandse taal niet beheersen? Op <https://www.pharos.nl/coronavirus/> staat informatie in diverse andere talen (Turks, Pools etc.).



Toon je hart voor de Zorg

Nadat we met z'n allen hebben geklapt voor de helden in de zorg is er nu een nieuwe actie om te laten zien dat we aan ze denken en ze dankbaar zijn. Doe mee en maak op een wit T-shirt een groot rood hart, eventueel met een persoonlijke boodschap voor de mensen in de zorg en hang die voor het raam en deel er ook een foto of filmpje van op sociale media met de hashtag #mijnhartvoordezorg. Om steun te betuigen kan iedereen daarnaast ook twee emoticons aan hun profiel op sociale media toevoegen, een rood hart en een witte jas 🇳🇱. Meer informatie op de website van de Artsenfederatie KNMG (www.knmg.nl).

Prevent corona, finding help and offering help

For the official statements about corona, please go to: the english website of the Dutch government (www.government.nl) or the English version of the RIVM: www.rivm.nl/en. You can find there the following measures (and more):

- Stay home as much as possible. Leave the house only to go to work if you cannot work at home, to buy groceries or to take care of others. You can go out to get some fresh air, but do not do so in groups. Always keep a good distance from other people (at least 1.5 metres) and avoid all social activities and groups of people. At home: limit the number of visitors to 3 and keep sufficient distance (1.5m) from each other.
- As before, if you have a cough or a cold: stay home. If someone in your household develops a fever, all the members of the household should stay home. This does not apply to key workers in crucial sectors and critical processes, unless they themselves get sick.

If you need help or want to offer help, contact "Zaankanters voor Elkaar" at 075-20 600 10 or <http://www.zaankantersvoorelkaar.nl>.

Videobellen als alternatief voor elkaar ontmoeten

Nu we elkaar niet meer kunnen ontmoeten is videobellen enorm populair geworden. En dat kan op heel vele manieren.

Veel mogelijkheden

Voor veel mensen zal Whatsapp de makkelijkste manier zijn. Veel mensen hebben dat al op hun mobiel staan, dus druk bij de persoon op het camera-symbool en je kan elkaar spreken én zien! Wil je met meer personen videobellen dat kan dat met bijvoorbeeld Skype of Zoom. Allemaal gratis, maar je moet wel allemaal dezelfde app gebruiken en soms is het installeren en gebruiken ervan niet voor iedereen even vanzelfsprekend.



De eenvoudigste

Een eenvoudige mogelijkheid is WhereBy (<https://whereby.com>). Je hoeft hier namelijk geen app voor te installeren. Je meldt je aan op de website, geeft je virtuele ontmoetingsplek een naam en stuurt het websiteadres daarvan aan de ander. Die hoeft er dan alleen maar op te klikken. Dus bijvoorbeeld: <https://whereby.com/russischebuurt>. Klikken en praten en elkaar zien, gratis tot maximaal 4 personen.

Hulp nodig?

Heb je wel een mobiel of computer (met camera) maar lukt het je niet om te videobellen, dan willen we daar graag bij helpen. Bel Bas (06-18202900) of Eelco (06-34111079). We weten niet alles van alle applicaties en we komen ook niet langs uiteraard, maar we kijken hoe ver we komen.



Steun de lokale ondernemers

De mensen die direct hard zijn geraakt zijn de (kleine) ondernemers. Restaurants, kroegen en veel winkels zijn gesloten vanwege corona. Bij diverse restaurants kan je nog wel eten bestellen en afhalen. Ook veel winkels hebben nu (of hadden al) een webshop. Twee overzichten met webshops van lokale ondernemers:

- <https://www.stadshartaandambezorgt.nl>
- <https://www.dezaanseverhalen.nl/support-your-locals-zaanstad/>

En er zijn ook nog gewoon winkels open. Je helpt ze enorm als je juist nu iets bij ze koopt of bestelt! En koop je wat leuks of lekkers van een lokale winkel, promoot dat dan op social media met #supportyourlocals.

Boekentijd!

Veel van ons hebben nu een stuk meer tijd. Een fijne tijd dus om te gaan lezen. Heb je je eigen boekenkast uitgelezen? Dan hangt op de Czaar Peterstraat een boekenkastje waar je gratis een boek uit mag pakken, lenen of ruilen. Dus ga langs en snuffel rond.



Russische Buurtgenoten in tijden van corona

Lees hieronder hoe anderen uit de buurt deze periode beleven. Enkele verhalen uit de buurt:

Opdracht kwijt waardoor tijd om te helpen

Ook ik ben door het coronavirus mijn opdracht kwijt geraakt, maandag was ik nog aan het werk en dinsdag zat ik thuis. Dat is heel vervelend en ik ben druk op zoek naar iets anders. Maar ik heb nu wel de tijd om mijn volgende diensten aan te bieden;

- Wandelen met uw hondje als u het zelf niet aandurft om naar buiten te gaan.
- Uw kind helpen met huiswerk, als u in een vitale sector werkt of moeite hebt om uw kind te helpen, kan ik bijspringen in bijvoorbeeld Nederlands, we kunnen in overleg met de leraar of lerares afspreken wat nodig is.
- Of iets anders.

Francisca van Doesburg (fvandoesburg@live.nl, 06-81000924)



Werken aan kinderbureau met uitzicht op Harry Potter

Met uitzicht op een poster van Harry Potter werk ik tegenwoordig thuis, aan het bureau van mijn kind. De eerste dagen was de eettafel mijn werkplek maar dat beviel niet, zaken en privé moeten gescheiden blijven. Dus heb ik mij boven geïnstalleerd. In het normale leven ben ik druk met werk, hobby's, gezin, huishouden, sport en mijn sociale leven. Ik ben een mensen-mens. Het heeft mij daarom wat moeite gekost om mijn draai te vinden in deze corona-wereld. Ik merkte dat ik mezelf verloor in teveel snoepen. Ook beweeg ik veel minder want ik hoef niet op de fiets naar mijn werk. Ik dacht ook dat het maar voor even zou zijn dus 'laat de teugels maar even vieren'. Echter is inmiddels duidelijk dat dit een langdurige kwestie kan worden dus heb ik mijn dagritme aangepast. Ik loop 's ochtend heel vroeg, zolang er nog bijna niemand op straat is, een flinke wandeling. En dan zie ik weer hoe mooi het buiten is met het opkomende zonnetje. Voor de sociale contacten leer ik ineens heel snel het gebruik

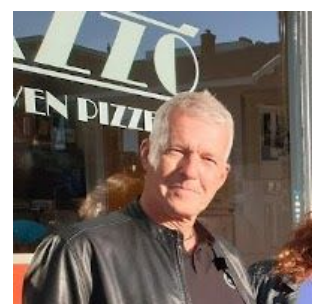
van Zoom en Team Microsoft en wat je wel én niet moet doen bij online vergaderen. In plaats van appen wordt er nu veel meer gebeld, liefst beeldbellen. Dat is dé oplossing voor iedereen die alleen woont. Gelukkig wonen we in een buurt waar nog veel gebeurt, er wordt (nog) veel gebouwd en mensen op weg naar het station of naar het centrum komen door onze wijk. Dat houdt het nog een beetje levendig! En straks als alles weer gewoon is en we veilig bij elkaar kunnen zijn stel ik voor om met elkaar koffie met taart te gaan eten op het Sacharov-speeltuin. Wie doet er mee?

Esther

Van muntthee naar afhaalpizza

Zit ik zaterdag nog met mijn geliefde een kop muntthee te drinken in een hutje-mutje volle strandtent, de zondag daarna wordt afgekondigd dat door het corona-gebeuren alle horecagelegenheden in Nederland dicht moeten. Een logische maatregel maar ook een met stevige gevolgen.

Ik moet met schrik aan buurman Pazzo Pizza denken. Niet alleen uit eigenbelang (ze maken daar immers de lekkerste pizza's in Zaanstad) maar ook voor het belang van de



buurt. We hebben het al eerder benoemd, maar Pazzo is een belangrijke ontmoetingsplek in de buurt. Je komt er altijd wel een buurtgenoot tegen voor een kort praatje, je hoort van uitbater Benny de laatste (buurt)nieuwtjes of je ontmoet er weer nieuwe burens. Benny is het soort ondernemer die vakmanschap verbindt met een groot sociaal hart. Dat soort mensen zijn voor een buurt meer dan belangrijk, en dat zelfde geldt voor een (buurt)plek. Elders in deze editie leest u daar meer over, maar het gebrek aan een eigen buurtplek wordt in deze dagen nog eens extra gevoeld. De DOEma is er druk mee bezig, al ligt alles nu logischerwijs wat op z'n gat.

Tegelijkertijd denk ik ook aan al die andere restaurants en winkeliers in onze buurt die ook getroffen worden. Velen hebben nu webshops gemaakt zodat ze toch nog wat omzet kunnen maken. Dus ga af en toe even thuis uit eten door te bestellen bij één van de restaurants in de buurt.

Gert

PS: Het wekelijkse inloopuurtje op de woensdagochtend bij Pazzo Pizza hebben we voorlopig even stop moeten zetten.

Als in een slechte film

Het is alsof ik elke ochtend wakker word in een slechte film. Een doodstille stad: kroegen, restaurants, hotels en bioscopen zijn dicht. Er is bijna geen mens op straat. Bizar! De dreiging van corona voelt te ver weg. het is met recht onvoorstelbaar. En zo gedragen een hoop mensen zich dan ook, ze kunnen het zich niet voorstellen dat het een echte dreiging betreft. We besluiten de boodschappen te gaan doen voor mijn ouders (rond de 80 jaar) en zetten de boodschappen bij ze in de hal. Heel raar om ze alleen op afstand te mogen zien. Een knuffel, een zoen, het zit er niet meer in, het kan niet meer, te gevaarlijk. Ook de Blacksmith blijft leeg. Als compensatie spreken we met een aantal vrienden uit de kroeg een virtueel Blacksmith bezoek af. Zo hebben we, ieder vanachter zijn eigen computerscherm met een drankje, toch een soort van vrijmibo (vrijdagmiddagborrel). Ook het gezinsoverleg met mijn zus en ouders doen we nu door videobellen. Dat gaat perfect en gratis met behulp van de ZOOM applicatie. En zo leren we ons aanpassen aan de nieuwe werkelijkheid. Het dagelijks leven speelt zich nu dus grotendeels af via de computer. Maar om niet continu achter dat ding te zitten en niet continu met corona bezig te zijn pakken we ook ouderwets vermaak op. Puzzels en bordspellen komen uit de kast en oude hobbies zoals tekenen worden weer opgepakt. En zo maken we er het beste van. Leuk is anders, maar het gaat. De vraag blijft, hoe lang gaat dit duren en wat staat ons nog allemaal te wachten? We weten het niet en moeten wennen aan deze onzekerheid. Tot die tijd moeten we elkaar helpen zo veel we kunnen. Sterkte allemaal!



Eelco



Vergaderfähig aan het aanrecht

Ja, dat doet wat zo'n virus. Angst om de familieleden die in een risicogroep vallen, maar ook de andere rollen zoals bijvoorbeeld die van (strenge) onderwijsassistent. Met ons drieën in huis werken is een hele opgave, vooral voor de andere twee want je (ik dus) stoort elkaar toch vaak en stoort je ook aan elkaar.

Ik weet inmiddels dat als ik de radio lekker hard doe, dat helemaal niet fijn is voor mijn man die in een videocall blijkt te zitten. Het is ook beter om je aan je routine te houden en je aan te kleden, als je achter hem

langs loopt, blijken zijn collega's je te kunnen zien! En de eerste keer dat ik zelf een Teams overleg had, bleek dat het beter was om snel uit beeld te gaan om een vest aan te trekken want zo'n gek shirtje staat niet oké als je collega's zich toch vergaderfähig hebben gekleed. Gewoon de kamer van je puberdochter binnen banjeren is ook geen goed idee want die zit soms gewoon in de les (saaaaai!). Het kind blijkt een ware multitasker want kan dan ook ondertussen facetimen met vrienden. Ja, geen telefoontas waar ze haar geliefde Iphone in hoeft te doen aan het begin van de les. Het aanrecht is regelmatig mijn sta-werkplek, tegenwoordig opgefleurd met de bloemen die ik toegestuurd kreeg van het bureau waar ik voor werk. Het is allemaal aanpassen, maar laten we dat ook vooral doen zodat het virus snel verslagen wordt!

Kitty

Puzzeltijd!

Taart in achten

Straks is de coronatijd voorbij en vier je een klein feestje met zijn achten. Je hebt een mooie ronde taart gekocht. Hoe kun je de taart in achten verdelen, door niet meer dan drie keer in een rechte lijn de taart te snijden, en zonder de stukken te verplaatsen?



Optelsom

Vervang elke letter door een cijfer, zodat de optelsom klopt.

$$\begin{array}{r}
 S E N D \\
 M O R E \\
 \hline
 M O N E Y
 \end{array}
 +$$

Elke letter stelt een cijfer voor. Gelijke letters zijn gelijke cijfers, verschillende letters zijn verschillende cijfers. Geen enkel getal begint met een nul.



Scheepsladder

Van een schip hangt een aluminium ladder van 1.80 m. De bovenkant van de ladder is op gelijke hoogte met het dek van het schip, de onderkant komt net bij het water. Het water begint te stijgen met 30 cm per uur. Hoe lang duurt het dan voordat het water de bovenkant van de ladder bereikt?

Oplossingen

Kom je er niet uit? Of wil je weten of je oplossing goed is? Stuur dan een mailtje naar RBPuzzel@gertjanlaan.nl.

De Russische Buurtkrant verschijnt tweemaal per jaar. Reacties en kopij zijn welkom op rb.krant@gmail.com.
 Oplage: 1150 stuks, huis-aan-huis verspreid in de Russische Buurt.
 Projectwebsite: www.russischebuurt.nl, Twitter: @RussischeBuurt, Instagram: russischebuurt

Belangrijke telefoonnummers, maaltijdservice en vervoer

<p>Telefonisch spreekuur van het Sociaal Wijkteam West- Oude Haven</p> <p>De fysieke inlopen zijn gesloten. Daarom houden wij per donderdag 2 april, twee keer in de week een telefonisch spreekuur.</p>	<p>Maandagmiddag van 13.30 - 16.30 uur Donderdagochtend van 09.30 - 12.30 uur</p> <p>Telefoon nummer: 06 - 83 03 85 34</p> <p>Voor dringende vragen over financiën of uw welzijn</p>
<p>Sociaal Wijkteam West-Oude Haven</p> <p>Op de overige werkdagen kunt u contact opnemen met ons Klanten Contact Centrum</p>	<p>Tel: 075 - 206 00 18 Email: team8@swt.zaanstad.nl Website: www.swtzaanstad.nl</p>
<p>Wijkmanager Erik van Druenen</p> <p>Voor uzelf maar ook als u zich zorgen maakt om uw burens bijvoorbeeld.</p>	<p>Telefonisch spreekuur op werkdagen tussen 9.00-10.00 uur. 06 - 21 20 27 25</p>
<p>Mantelzorg informatie</p> <p>Mantelzorg geven mag. Heeft u er vragen over?</p>	<p>www.mantelzorg.nl mantelzorglijn@mantelzorg.nl Tel : 030 - 760 60 55 (ook Whatsapp)</p>
<p>RIVM, voor (medische) vragen en richtlijnen</p>	<p>0800 – 13 51</p>
<p>Rode Kruis hulplijn, voor praktische vragen:</p>	<p>070 – 44 558 88</p>
<p>De luisterlijn, voor een luisterend oor:</p>	<p>0900-0767 (24 uur/dag) of chat via luisterlijn.nl</p>
<p>Maaltijdvoorziening Food Connect <i>partner van Saenden</i></p> <p>De maaltijden worden bij u thuisbezorgd. U kunt iedere week zelf kiezen wat u wilt eten.</p>	<p>www.foodconnect.nl</p> <p>0888 – 10 10 10</p>
<p>You Bake a Difference</p> <p>Sociaal initiatief dat met en voor mensen werken die zich (tijdelijk) in een kwetsbare positie bevinden.</p> <p>Binnen Zaanam en Koog a/d Zaan bezorgen maaltijden voor € 6.95, hierbuiten voor € 7.95.</p>	<p>Bezorgservice vegetarische maaltijden: maandag, woensdag en vrijdag.</p> <p>Aanmelden kan via: info@youbakeadifference.nl Of 06 – 436 405 43 Graag o.v.v. uw naam, adres, aantal personen.</p>
<p>Taxi Brandenburg</p> <p>Zij halveren het taxitarief zodat u goedkoper en daarmee veiliger kunt reizen in plaats van met het OV.</p> <p><i>“Mocht u naar het ziekenhuis moeten, een dringend familiebezoekje, boodschappen moeten doen: wij blijven gewoon geduldig wachten bij de winkel dit is geen enkel probleem.”</i></p>	<p>Zij verlenen deze dienst in Amsterdam, Zaanstreek, Alkmaar, Almere en omstreken 06 – 46 82 50 58 of 06 – 48 53 15 35.</p> <p>Vanwege de hygiënemaatregelen zijn er beperkingen zoals maximaal 2 personen en het helpen met bagage en in- en uitstappen.</p>