

VoorElkaar

Uitgave in samenwerking met
Reuring

CORONA. HULP NODIG OF WIL JE HELPEN? DAT KAN! KIJK HIERONDER.

Wat is er veel hulp onderling! Op facebook zien we dat mensen elkaar weten te vinden en voor elkaar klaar staan. Hartverwarmend!

Voor die mensen die geen gebruik maken van facebook, niet online zijn, druk zijn met zorg voor een ander, of wellicht de taal niet goed spreken, willen we extra informatie geven. Daarvoor is deze folder.

Met dank aan onze partners

ELKAAR HELPEN EN IEMAND VRAGEN OM JE TE HELPEN KAN!

Je mag naar buiten om voor anderen te zorgen. Volg daarbij wel de RIVM richtlijnen. De belangrijkste maatregelen die je kan nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Houd 1,5 meter afstand van elkaar.
- Ga niet in een groep (meer dan 3 mensen) naar buiten.
- Was je handen regelmatig.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Wees terughoudend met lichamelijk contact, zeker als het gaat om kwetsbare ouderen.
- Ben je zelf verkouden of griepig? Blijf thuis en mijd sociaal contact. Bellen kan wel!
- Heeft iemand in je huishouden koorts? Blijf zelf ook thuis.
- Schakel bij ziekte waar mogelijk het eigen sociale netwerk in (buren, vrienden, familie) als de zorg echt door moet gaan. Of schakel professionele zorg in (huisarts, Thuiszorg) die de zorg dan overneemt.

INFORMATIE OVER CORONA, RICHTLIJNEN, VERSPREIDING.

RIVM

0800-1351

Rode Kruis Hulplijn

070-4455888

Voor een luisterend oor, advies of extra hulp.

KBO-PCOB

Ouderen-Infolijn: 030-3400600

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Mantelzorg geven mag. Heb je daar vragen over?

Bel voor alle vragen de Mantelzorglijn:

030-760 60 55 of mail mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

ORGANISATIES DIE HULP BIEDEN EN VRAAG EN AANBOD BIJ ELKAAR BRENGEN.

Zaankanters voor elkaar

In deze roerige tijden zijn er veel Zaankanters die hulp nodig hebben zoals boodschappen doen of op zoek zijn naar een telefoonmaatje. Ook adviseren wij hoe je dit allemaal veilig kunt doen.

Wil jij helpen of heb jij hulp nodig? Wil je advies of informatie? Neem contact op via email info@zaankantersvoorelkaar.nl of bel naar 075-2060010.

Sociaal contact door elkaar te bellen

Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid en de KRO-NCRV brengen mensen samen door hen met elkaar te laten bellen. Vul het formulier in op de website van het Corona Quarantaine Contact: www.kro-ncrv.nl/corona

De Luisterlijn Zaanstad

0900-0767 of voor Zaanadam: 075-6162000

HULPACTIES IN WORMERVEER, ZAA NSTAD EN LANDELIJK.



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 wijk- en buurtgroepen op Facebook.

Hulpgroep Facebook Zaanstad:

www.facebook.com/groups/CoronaHulpGroepZaanstad

Facebookgroep van Wormerveer

Voor al het laatste wijknieuws. Ook is er een 'post' over mensen die elkaar willen helpen waar vraag en aanbod samenkomt. www.bit.ly/2UikZBG

Gewone mensen die mensen helpen:

www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl

LUKT HET JE NIET OM ZELF CONTACT TE LEGGEN?

Heb je geen toegang tot internet? Bel dan met:

Monica Briefjes wijkmanager Wormerveer: 06-52098481

Karen Hemink Sociaal Wijkteam Wormerveer: 06-20521404