

Extra Nieuwsbrief 2

Leidschendam, 20 maart 2020

Aan alle huurders van Stichting Duivenvoorde

Beste huurders van Stichting Duivenvoorde,

We willen u laten weten dat we aan u denken. Of u nu thuis zit, u zorgen maakt over uw dierbaren of dat u momenteel even niet weet wat u moet doen; wij hopen dat u goed voor uzelf zorgt.

Het kantoor is dicht om verspreiding van het coronavirus in te dammen, maar de telefoonlijn blijft open en medewerkers blijven bereikbaar zoals u gewend bent via telefoon, e-mail en andere kanalen. Wij komen slechts beperkt naar kantoor. De huismeester blijft wel in de ochtend zijn rondes lopen. Dat is dus op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Maar's middags werkt hij vanuit huis.

Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur via het telefoonnummer 070-3203736 en per mail: info@stichting-duivenvoorde.nl. Andere kanalen zijn Facebook www.facebook.com/stichtingduivenvoorde en onze website www.stichting-duivenvoorde.nl.

Technische klachten kunt u zoals altijd melden bij MVGM via het telefoonnummer 088-432 42 69 of per mail duivenvoorde@mvgm.nl

In verband met deze gekke tijden en omdat wij minder aanwezig zijn op Duivenvoorde zijn wij op zoek gegaan naar oren en ogen in de wijk. Wij hebben per complex 1 of 2 bewoners bereid gevonden die dit belangrijke werk voor ons willen doen. Zij houden ons op de hoogte van de situatie in uw gebouw. Ik noem ze ons Hulp-team. Wij kunnen er daardoor toch voor u zijn. Wij laten u niet in de steek!

Hulp-team		
Gebouw A	Theo Metz	Ingrid Voorwinde
Gebouw B t/m C	Marian van der Kraan	Bertie Stoop
Gebouw D/E	Trees van Paassen	
Gebouw F	Theo Vroomans	
Gebouw G	Liesje Boer	
Gebouw H	Ria Teisman	
Prinsenvoorde	Hans Hartog	Amy Groen

Wij zullen u, zolang het kan, elke week op de hoogte houden van de ontwikkelingen en nieuwtjes in Duivenvoorde.

Bloemetjes

Afgelopen woensdag werden wij benaderd door Willemijn (studente aan het Veurs Lyceum). Zij vroeg of ze 50 bloemetjes mocht komen brengen voor de ouderen. Wij vonden dit een heel leuk initiatief van haar. Inmiddels heeft het Corona-team de bloemetjes gebracht bij de mensen. Het bleek een schot in de roos te zijn. Sommige mensen kregen tranen in de ogen. Ze vonden het echt een bemoediging.

Wij zullen Willemijn laten weten dat haar attentie heel erg werd gewaardeerd.



Maatregelen tegen het coronavirus

Op zondag 15 maart 2020 kondigde het kabinet opnieuw extra landelijke maatregelen aan betreffende het coronavirus. Alle maatregelen uit de vorige berichtgeving blijven van kracht en zijn verlengd tot en met 6 april.

We zien dat het coronavirus in Nederland verder verspreidt en het is niet ondenkbaar dat het zich nog verder zal verspreiden. Stichting Duivenvoorde houdt de ontwikkelingen nauwlettend in de gaten en volgt de geldende adviezen vanuit RIVM, Veiligheidsregio en GGD om verspreiding tot een minimum te beperken.

Welke maatregelen gelden in Nederland tegen verspreiding van het coronavirus?

- **Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts.**
- **Mijd sociaal contact. Beperk bezoek aan kwetsbare personen. Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren (koorts meer dan 38 graden Celsius en moeite met ademen) en u medische hulp nodig hebt.**
- **Probeer zoveel mogelijk thuis te werken of de werktijden te spreiden.**
- **Voor kwetsbare personen (ouderen en personen met verminderde weerstand) geldt: vermijd grote gezelschappen en openbaar vervoer. Mensen wordt dringend verzocht om bezoek aan kwetsbare personen te beperken.**
- **Blijf waar mogelijk op 1,5 meter afstand van elkaar. Ook bijvoorbeeld bij het boodschappen doen.**
- **Bijeenkomsten met meer dan 100 personen zijn in heel Nederland afgelast. Dat geldt ook voor publieke locaties zoals musea, concertzalen, theaters, sportclubs en sportwedstrijden.**
- **Alle eet- en drinkgelegenheden gaan dicht vanaf zondag 15 maart 18.00 uur tot en met maandag 6 april.**
- **Sport- en fitnessclubs, sauna's, seksclubs en coffeeshops sluiten vanaf zondag 15 maart 18.00 uur tot en met maandag 6 april.**

Hoe te handelen bij klachten:

- **Heeft u luchtwegklachten (hoesten, niezen, snotteren, keelpijn, koorts), dan is het mogelijk dat u het coronavirus heeft. Blijf thuis, en zorg dat u zo min mogelijk contact heeft met anderen.**
- **U hoeft bij deze klachten niet getest te worden.**
- **Blijf thuis tot u 24 uur geen klachten heeft.**
- **Bel de huisarts als u steeds zieker wordt of moeilijker ademt.**

Bent u ouder dan 70, of heeft u een chronische ziekte? Bel dan uw huisarts of huisartsenpost als u:

- **koorts heeft (meer dan 38 graden) en hoest**
- **of moeilijk ademt.**

Ga niet naar de huisarts toe.

ANBO opent speciale telefoonlijn

Gezien de maatregelen om sociale contacten zoveel mogelijk te beperken tot het hoogst noodzakelijke, krijgen steeds meer ouderen minder bezoek. We willen immers niet dat ouderen worden besmet met het coronavirus. Maar dat heeft wel grote impact: veel ouderen zitten veel alleen thuis. ANBO heeft daarom vorige week woensdag een telefoonlijn geopend voor ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, praktische vragen hebben of graag een praatje willen maken.

De 4 meest gestelde vragen zijn:

1. Mag ik nog naar buiten?

Ja, dat mag. Maar vermijd groepen mensen die dicht op elkaar staan, zoals bijvoorbeeld markten. Buiten een rondje lopen met de hond of een boodschap doen in de supermarkt is prima. Houd altijd 1,5 meter afstand van andere mensen. Op het balkon staan, of de ramen openzetten, is ook geen probleem. Het virus waait niet in de lucht rond, maar wordt overgedragen door hoesten of niezen. Versmarkt Vreeburg is open van 8.00 tot 13.00 uur en kan maaltijden en boodschappen bij u aan huis bezorgen. U kunt hen telefonisch bereiken op nummer 070 320 4252

2. Mag ik bij een oudere op bezoek?

Beperk het bezoek zoveel mogelijk. Ga alleen als u zelf helemaal gezond bent. Als u ook maar enigszins twijfelt omdat u zich niet lekker voelt of (een beetje) hoest, ga dan niet. En houdt u aan de richtlijnen van het RIVM. Die zijn: vermijd fysiek contact, was uw handen goed, nies of hoest in uw elleboog en blijf op 1,5 meter afstand.

3. Mag ik op de kleinkinderen passen, bijvoorbeeld omdat mijn kinderen niet thuis kunnen werken?

Wij raden het niet aan. Als u op leeftijd bent, bent u nu eenmaal kwetsbaarder dan andere mensen. Kleine kinderen vertonen weinig tot geen symptomen van het coronavirus, maar kunnen u wel aansteken. Neem daarom geen risico. Veel scholen zijn op dit moment open voor kinderen van personeel in de zorg, politie, supermarkten enzovoort.

4. Ik ben ziek, kwetsbaar of mobiel beperkt. Hoe doe ik nu boodschappen?

Heeft u burens, familie of vrienden die de boodschappen kunnen doen? Vraag hen dan om hierbij te helpen. Laat hen de boodschappen in de gang zetten en maak het geld over via een bankoverschrijving of laat ze via de app een betaalverzoek sturen. Let op! Geef niet zomaar uw pinpas en pincode mee aan iemand om boodschappen voor u te doen.

Als u digitaal vaardig bent, kunt u de boodschappen ook online bestellen. Dan worden ze thuisbezorgd. Helaas duurt dit door drukte nu op dit moment veel langer dan normaal om uw boodschappen te laten bezorgen.

Mocht u nog meer vragen hebben dan kunt u de speciale telefoonlijn van de ANBO bellen. Die is elke dag te bereiken van 09.00 tot 21.00 uur via 0348-466666.

Andere veel gestelde vragen zijn:

Mag ik de lift nog gebruiken?

Ja. Meestal staat u daar alleen in. Is het te druk? Wacht dan even op de volgende. U hoeft de lift niet in te ruilen voor de trap. Het virus gaat over via speeksel en fysiek contact. Het blijft niet hangen in de lucht.

Mag ik de ramen openzetten?

Ja, dat mag. Het virus waait niet in de lucht rond maar wordt overgedragen door druppels. Dus door hoesten en niezen. Ook handen geven (mensen hoesten of niezen vaak met hand voor de mond) mag niet.

Mag ik op bezoek in het verpleeghuis?

Bewoners van verpleeghuizen mogen vanaf vandaag geen bezoek meer ontvangen. Het kabinet heeft de maatregel genomen om de bewoners en het verzorgende personeel beter te beschermen tegen het coronavirus. Ook ouderen in 'kleinschalige woonvormen' sluiten hun deuren voor bezoekers.

Wordt het huisvuil nog opgehaald?

Avalex meldt hierover het volgende:

Wij doen er alles aan om uw afval en grondstoffen op te blijven halen. Dit is belangrijk voor de volksgezondheid en milieuhygiëne op straat.

Ingeplande grofvuilafspraken halen we op, daarna plannen we geen grofvuilafspraken meer in. Zo hebben we meer mensen om de reguliere afvalinzameling te kunnen doen. Heeft u grofvuil? Probeer het tijdelijk thuis op te slaan, of breng het weg naar een van onze milieustraten. De openingstijden zijn ongewijzigd. Houd wel 1,5 meter afstand tot onze medewerkers.

Ook zal de Compostdag 2020 dit jaar geen doorgang vinden, in lijn met het advies van het RIVM om grote bijeenkomsten af te gelasten. Wij hopen op uw begrip en medewerking.

Let op babbeltrucs!

Helaas wordt het coronavirus ook gebruikt voor babbeltrucs, pinpasfraude en om mensen op te lichten. Geef niet zomaar uw pinpas en pincode mee aan iemand om boodschappen voor u te doen.

Maakt u gebruik van internet (zoals e-mail) en vertrouwt u een mail of link niet? Bel naar degene die het verstuurd lijkt te hebben om te checken of het wel klopt.

Heeft u vragen, of zin in een praatje?

Rode Kruis

Hulplijn voor kwetsbaren

Heeft u een luisterend oor, advies of extra hulp nodig omdat u in quarantaine of thuisisolatie zit? Dan kunt u contact opnemen met de Rode Kruis Hulplijn (070-4455 888). Dit nummer is bereikbaar vanaf 9.00 uur.

De Luisterlijn

De Luisterlijn bestaat al zestig jaar en stond voorheen bekend onder de naam Sensor. Vanuit 28 vestigingen bieden zo'n 1.500 vrijwilligers een luisterend oor. Via de website kan ook worden gechat. Het landelijke nummer is: 0900-0767. Het lokale nummer is 070 - 345 45 00.

Seniorenorganisatie KBO-PCOB heeft een telefoonnummer geopend voor senioren die vragen hebben over het coronavirus. Bellen kan naar 030-34 00 600.

De Zilverlijn: tel. 088 - 344 2000. Voor een praatje kunnen mensen zich aanmelden bij De Zilverlijn, de vrijwilligers bellen u dan terug.

Wilt u geestelijke bijstand?

Bel met nummer: 0800 1322

maandag t/m donderdag: van 09.00 - 21.00 uur

vrijdag: van 09.00 - 16.00 uur

Een lokale organisatie of kerk zal u zo snel mogelijk benaderen om u te helpen.

Tips om de corona-eenzaamheid tegen te gaan

1. Bel vaker en langer

Hoe makkelijk is het om wat vaker te bellen of langer te bellen met een familielid, vriend(in), buurman- of vrouw of een andere bekende die weinig om handen heeft. Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma en zet de telefoon op de luidsprekerstand. Dan is er na afloop nog wat na te babbelen.

2. Schrijf kaarten en brieven

Veel Nederlanders hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Dat maakt het goed mogelijk om weer eens een brief te schrijven of een kaartje te posten. Dat kan natuurlijk met eigen ansichtkaarten en enveloppen. Er zijn ook speciale alternatieven, zoals de website Omapost. Het Oranjefonds verstrekt tevens gratis kaarten.

3. Speel samen een online spel, zoals Wordfeud

4. Zet een app voor ontspanning op de tablet; kijk op alzheimer.nl

5. Bel, Skype of Facetime

6. Deel foto's en muziek

7. Doe als de Italianen, samen zingen op de balkons

Heeft u nog andere tips, laat het ons weten. Dan plaatsen we deze in de volgende nieuwsbrief.

