

# Initiatieven in Nieuwegein en NL tijdens coronacrisis

## VrijwilligersHuis Nieuwegein

Om de gevolgen van het Coronavirus te beperken moeten we meer voor elkaar doen: denk aan boodschappenhulp of telefonisch contact. Er is veel mogelijk! Het Vrijwilligershuis Nieuwegein brengt hulpvragen en hulpaanbod bij elkaar.

Email: [info@vrijwilligershuis-nieuwegein.nl](mailto:info@vrijwilligershuis-nieuwegein.nl)

Telefoon: 06 53 97 26 85



VrijwilligersHuis  
NIEUWEGEIN

Meer informatie: <https://vrijwilligershuis-nieuwegein.nl/>

## Belmaatje

Samen voor Nieuwegein maakt verbindingen tussen maatschappelijke organisaties en bedrijven. Veel werkenden (en anderen) zitten door de coronamaatregelen thuis en willen en kunnen als vrijwilliger wat betekenen in Nieuwegein of omgeving. Daarom zijn ze het project Belmaatjes gestart, zodat deze vrijwilligers rechtstreeks in contact kunnen komen met mensen waarvoor deze contacten juist nu heel waardevol zijn.

Heb je vragen hierover, bel of mail dan met Karin Beenen.

Email: [karin@samenvoornieuwegein.nl](mailto:karin@samenvoornieuwegein.nl)

Telefoon: 06-43368435

Meer informatie: <https://samenvoornieuwegein.nl/belmaatje/>



## Super Buur Cityplaza

Een gratis boodschappenservice voor en door de community van Cityplaza in Nieuwegein. Contact opnemen en meer informatie via de Facebookpagina: [Super Buur Cityplaza](#)



## De Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN)

De AHN vrijwilligers gaan nog steeds op pad om boodschappen voor mensen te doen. Voor vragen over hulp of ondersteuning kun je de vrijwilligers bellen of mailen.

Telefoonnummer: 030-606 74 09

E-mail: [info@hulpdienstnieuwegein.nl](mailto:info@hulpdienstnieuwegein.nl)

Meer informatie: [www.hulpdienstnieuwegein.nl](http://www.hulpdienstnieuwegein.nl)



## Jut & Zo

Inwoners uit Wijkersloot/Jutphaas kunnen voor hulp of een praatje bellen met Jut & Zo. Leuke ideeën voor een online activiteit zijn welkom.

Telefoonnummer: 06-82 13 52 48



## Sociale marktplaats Fokkesteeg

Voor bewoners in Fokkesteeg. Heb je hulp nodig? Kan je bijvoorbeeld zelf geen boodschappen doen of de hond niet uitlaten? Stel je vraag via de sociale marktplaats Fokkesteeg. Als je hulp of ondersteuning wilt geven aan anderen kun je dat via de website aanbieden. Contact opnemen en meer informatie: [www.fokkesteeg.nl/sociale-marktplaats.php](http://www.fokkesteeg.nl/sociale-marktplaats.php) of via email [marktplaats@fokkesteeg.nl](mailto:marktplaats@fokkesteeg.nl).



# Initiatieven in Nieuwegein en NL tijdens coronacrisis

## Rode Kruis

Als je vragen hebt over Corona of gewoon even je verhaal kwijt wil.

Telefoonnummer hulplijn: 070 - 445 58 88

Meer informatie: [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)



## BIJ BOSSHARDT, LEGER DES HEILS

Op de Sluyterslaan 533 kunnen de maaltijden opgehaald worden. Als het niet lukt om de maaltijd op te halen dan worden deze thuis afgeleverd. Wil je gebruik maken van deze service? Graag van te voren aanmelden.

- Wanneer: maandag en donderdag
- Gekookt voor: maximaal 25 personen
- Kosten: € 3,- per maaltijd
- Telefoonnummer: 030 604 38 88



## BUURTPLEIN DOORSLAG

Bij Buurtplein Doorslag wordt gekookt en bezorgd voor mensen in de wijk. Wil je gebruik maken van deze service? Graag van te voren aanmelden.

- Wanneer: woensdag
- Gekookt voor: maximaal 50 personen
- Kosten € 4,- per maaltijd (hoofd en nagerecht)
- Telefoonnummer: Chantal Bos, 06-14847119



## THUISGEKOOKT

Stichting Thuisgekookt verbindt buurtgenoten aan elkaar door middel van het delen van maaltijden. En zeker in deze tijd is een goede maaltijd belangrijk. Via de website kom je automatisch terecht op de speciale Coronahulp pagina waar je informatie kunt vinden. Ook kun je bellen of appen.

- [thuisgekookt.nl](http://thuisgekookt.nl)
- 06-83447197

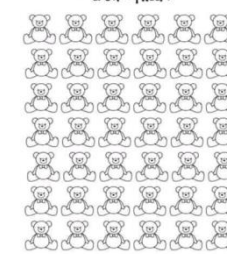


**Thuisgekookt**  
voorheen Thuisafgehaald

## Berenjacht Nieuwegein

Zet een beer voor je raam, dan kunnen de kinderen in de wijk op berenjacht! De berenactie (naar het boek 'ik ga op berenjacht') is ook in Nieuwegein een groot succes. De actie, waarbij bewoners een beer achter hun raam plaatsen, zodat kinderen een "berenjacht" door de wijk kunnen doen, wordt breed omarmd. Zoek op Facebook op de groep 'Berenjacht Nieuwegein, meer dan 1000 adressen doen al mee.

WIJ GAAN OP BERENJACHT!  
- afstreekkaart -



Hoeveel beren heb je gezien?

## ANBO

Deze hulplijn is speciaal voor ouderen. Alle vragen die er zijn omtrent het coronavirus kunnen hier gesteld worden. Via de website zijn er verschillende video's te zien om de mensen een hart onder de riem te steken. Telefoonnummer: 0348 466666 en de website <https://www.anbo.nl/raad-daad/gezondheid/het-coronavirus>.



# Initiatieven in Nieuwegein en NL tijdens coronacrisis

## Haak een Coronavirus

Om mensen te motiveren om zo veel mogelijk binnen te blijven, heeft kunstenaar Joyce Overheul een haakpatroon gemaakt van een coronavirus. Blijf thuis en blijf zo veilig, en terwijl je dat doet: maak dan meteen een coronaknuffel. Ga niet naar buiten als het niet hoeft, dan zijn we des te sneller van dat virus af. Het patroon is hier te vinden, in het Engels en Nederlands:

[https://flyingdutchmancrochetdesign.wordpress.com/2020/03/19/corona-virus-crochet-pattern-corona-haakpatroon/?fbclid=IwAR0MphLk7O\\_yhR1K564UZy3Qs0fkfXrxwxcPCba6Xv8nzE1I9fShhuqj40](https://flyingdutchmancrochetdesign.wordpress.com/2020/03/19/corona-virus-crochet-pattern-corona-haakpatroon/?fbclid=IwAR0MphLk7O_yhR1K564UZy3Qs0fkfXrxwxcPCba6Xv8nzE1I9fShhuqj40)



## Tips tegen eenzaamheid tijdens de coronacrisis

Door het coronavirus kunnen we buitenshuis geen activiteiten meer doen. We kunnen veel minder of niet meer naar buiten gaan, activiteiten zijn stilgelegd en we kunnen geen bezoek meer afleggen of ontvangen. We worden beperkt in onze sociale activiteiten, terwijl voor veel mensen familiebezoek of bezoek van vrienden één van de hoogtepunten van de week is. Dat kan gevoelens van eenzaamheid geven of versterken bij jezelf en anderen, vooral bij mensen die minder digitaal vaardig zijn.



## 1. Bel vaker en langer

Hoe makkelijk is het om wat vaker of langer te bellen? Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma met jouw telefoon op luidsprekerstand. Zo ben je op afstand toch verbonden.

## 2. Doe samen iets leuks

Kijk hoe je er samen toch een leuke tijd van kan maken. Bijvoorbeeld door samen koffie te drinken via beeldbellen, een online spelletje te spelen of foto's te delen.



## 3. Doe iets leuks voor een ander

Verras je familie, vrienden of kennissen door een bloemetje te sturen of een hapje eten te (laten) bezorgen. Voor meer inspiratie kun je kijken op de website van Max Vandaag <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/media-cultuur/thuis-door-het-coronavirus-met-deze-online-activiteiten-verveelt-u-zich-geen-moment/> (wist je bijvoorbeeld dat er van veel musea online exposities beschikbaar zijn?!).

## 4. Schrijf kaarten en brieven

Veel mensen hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Daardoor ontstaat tijd voor andere activiteiten. Zoals het schrijven van een brief of sturen van een kaart. Dat kun je met jouw eigen ansichtkaarten en enveloppen doen of via een online service.



# Initiatieven in Nieuwegein en NL tijdens coronacrisis

## 5. Wijs elkaar op telefonische hulplijnen

Behoeftte aan een praatje of een goed gesprek? Er zijn veel telefonische hulplijnen die een luisterend oor bieden of advies geven.

- **Luisterlijn**

Iedereen in Nederland kan gebruik maken van de Luisterlijn ([www.luisterlijn.nl](http://www.luisterlijn.nl)). Via 0900-0767 of het lokale Utrechtse nummer 030-294 33 44 kun je dag en nacht terecht voor een kletspraatje. Je kunt ook contact opnemen via de email of chat!

- **Rode Kruis Hulplijn**

Het Rode Kruis heeft een hulplijn opgezet. Zit je met vragen, heb je extra hulp nodig of behoefte aan een luisterend oor? Dan kun je bellen met de Rode Kruis Hulplijn op 070-445 58 88.

- **Hulplijn voor mantelzorgers**

Voor mantelzorgers met vragen over degene die verzorgd wordt of over zichzelf, of met behoefte aan een luisterend oor is er de Mantelzorglijn. Deze is te bereiken via 030-760 60 55. Je kunt ook appen.

- **Kindertelefoon**

Voor kinderen die vragen hebben of behoefte hebben aan een luisterend oor, is er de Kindertelefoon, te bereiken via 0800-0432.

- **Hulplijn voor ouderen**

De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen. Professionele vrijwilligers bellen regelmatig en bieden een luisterend oor, gezellig praatje of een goed gesprek. Ouderen kunnen zich voor de Zilverlijn aanmelden door te bellen naar 088-344 20 00 of via [www.ouderenfonds.nl](http://www.ouderenfonds.nl)



## 6. Gebruik Corona Quarantaine contact

De omroep KRO-NCRV brengt mensen in contact via Corona Quarantaine Contact. Als je gebeld wil worden kun je dat aangegeven op de [www.kro-ncrv.nl/corona](http://www.kro-ncrv.nl/corona)

## 7. Hulp bieden en vragen

Op de website [www.nlvoorelkaar.nl](http://www.nlvoorelkaar.nl) kunnen mensen aangeven of ze hulp nodig hebben of elkaar willen helpen. Zo worden vragen en aanbod aan elkaar gelinkt en leer je misschien nog nieuwe mensen kennen!

**Maak gebruik van deze mogelijkheden om zo met elkaar de komende tijd goed door te komen. Want alleen samen kunnen we eenzaamheid en nu ook corona verslaan.**

## VIA BETTE

Via Bette is een organisatie die zich inzet voor de multi-culturele samenleving. Ze hebben een hulplijn opgezet voor mensen (alle leeftijden) met een migratie achtergrond. De mensen krijgen uitleg over wat de richtlijnen van het RIVM inhouden in hun eigen taal.

- Tel: 085 – 130 3613 (dagelijks bereikbaar tussen 10:00 – 15:00 uur)

