



Samen zetten we de schouders eronder!

Wat kunt u zelf doen. Wij verzamelen praktische, informatieve, educatieve, ontspannende, en inspannende tips en ideeën voor u om de tijd thuis zo goed mogelijk door te komen. Kijk regelmatig op deze pagina, voor mogelijke aanvullingen.

Gezondheid

Voor vragen over het coronavirus (Covid-19)

Hebt u vragen over uw eigen situatie? Neem dan telefonisch contact op met de GGD Drenthe, tussen 8.00 - 17.00 uur op tel 0592-306300.

Hebt u zelf klachten? Neem dan telefonisch contact op met uw huisarts en ga niet zelf naar het spreekuur.

Het RIVM en de GGD verzamelen vragen en beantwoorden de meest gestelde vragen op de website van het RIVM. Ook kunt u het landelijke informatienummer bellen, dagelijks tussen 08.00 - 20.00 uur, tel 0800-1351.

Contact met anderen

Contact met anderen wordt zoveel mogelijk afgeraden. Er is gelukkig wel digitale ondersteuning om elkaar te kunnen blijven 'zien' en spreken. Vaak kan een bekende of een vrijwilliger u uitleggen hoe u bijvoorbeeld kunt videobellen met familie of vrienden. Er is ook een helpdesk online en eenvoudige uitlegfilmpjes op Youtube te vinden.

- **Skype**

Een filmpje waarin het gebruik van Skype op eenvoudige wijze wordt uitgelegd:

<https://www.seniorweb.nl/artikel/skype-gebruiken>

- **Videobellen met Whatsapp**

Videobellen met Whatsapp is simpel. Het wordt hier eenvoudig uitgelegd: <https://www.seniorweb.nl/tip/tip-videobellen-met-whatsapp>

- **Helpdesk Welkom Online**

Het Nationaal Ouderenfonds heeft de Helpdesk Welkom Online opgezet waar u naar toe kunt bellen met online en digitale vragen. Wij beantwoorden vragen zoals: hoe kan ik videobellen, hoe houd ik contact via social media en hoe kan ik online spelletjes spelen met anderen? En wij helpen u ook met vragen als: waar vind ik de laatste informatie over het coronavirus? U kunt de Helpdesk Welkom Online bereiken op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur op 088-344 2000.



Sociaal contact

Vindt u het fijn om dagelijks of een paar keer per week een telefoontje te krijgen van een vrijwilliger uit Hoogeveen? U kunt dit doorgeven aan de SWW via tel: 0528 278 855 of mail of mail uw verzoek naar info@swwh.nl.

- **Speciale telefonische hulplijnen**

Versillende organisaties hebben speciale telefonische hulplijnen geopend waar u terecht kunt als u behoefte heeft aan een praatje, even uw hart wilt luchten of een praktische vraag heeft:

ANBO tel: 0348 46 66 66, 7 dagen per week van 09.00 tot 21.00 uur

KBO-PCOB tel: 030 3400 600, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

Rode Kruis tel: 070 4455 888, van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 21.00 uur en op zaterdag van 10.00-16.00 uur.

De Luisterlijn tel: 0900 0767, 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar.

chat: de chatfunctie van De Luisterlijn is dagelijks open van 10.00-22.00 uur via <https://chat-client-luisterlijn.serviant.nl/>

- **Buddylink**

Buddylink zorgt voor een 'online buddy' om de komende weken regelmatig contact te mee te hebben als u daar behoefte aan heeft. Want het eenzaamheidsvirus, dát willen we voorkomen. Geen 'live' bezoek dus, maar een telefoontje om in contact te blijven. Wilt u graag een online buddy of kent u iemand die dat wel zou willen? Schrijft u zich in via <https://hoogeveen-seuitdaging.nl/buddylink/>

Boodschappen

Speciaal voor mensen van 65 jaar en ouder geldt: als u niet zelf boodschappen wilt of kunt doen, is er een mogelijkheid uw boodschappen aan huis te laten bezorgen. Wilt en kunt u nog wel zelf een boodschap doen, maak dan gebruik van de speciale winkeltijden voor ouderen bij de lokale supermarkt, of kies een ander rustig moment uit.

- **AH Offerein Bezorgtelefoon**

Bent u 65+ en wilt u boodschappen bestellen, dan kan dat via AH Offereins Bezorgtelefoon. Tel: 06 21646266, dagelijks bereikbaar tussen 8.00-12.00 uur. Uw boodschappen worden thuisbezorgd en u betaalt met pin. Voor postcodegebied 7900 t/m 7909.



Bewegen

Ouderen

Het is heel belangrijk dat de ouderen juist nu in beweging blijven.

- **Nederland in Beweging**

Voor de relatief fitte ouderen is er dagelijks Nederland in Beweging op NPO 1 om 10.15 uur. U kunt ook via de website van Nederland in Beweging kijken op een moment dat u beter uitkomt, of oude afleveringen terugkijken: <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>

- **Oefeningen online**

Voor de minder fitte ouderen vindt u hieronder oefeningen van een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Makkelijkste oefeningen: <https://www.youtube.com/watch?v=rGxvsHPtqpE>

Gemiddelde oefeningen: <https://www.youtube.com/watch?v=AejtTvle-yY>

Gemiddelde oefeningen met wandelstok: https://www.youtube.com/watch?v=eDg2-o_9IsA

Gemiddelde oefeningen voor de rompspieren:
https://www.youtube.com/watch?v=v6IDD_soZF8

Volwassenen/jongeren/kinderen

Veel lokale sportscholen bieden tijdelijk online lessen aan, vaak ook nog gratis! Misschien heb je al een aanbod ontvangen. Het is leuk om dagelijks mee te doen, alleen of met het hele gezin! Kies een les uit die je graag doet, of kies juist eens een andere vorm van bewegen om uit te proberen.

- **FitforFree**

www.fitforfree.nl biedt dagelijks een “woonkamerworkout”

- **Zappsport@home**

Dagelijks programma bedoeld om kinderen in beweging te houden nu mensen door de situatie rond het coronavirus veelal thuisblijven. Dagelijks te zien op NPO3 in Zaplive vanaf 13 uur of op YouTube om op je eigen tijd te kunnen kijken: https://www.youtube.com/results?search_query=zappsport%40home



Cultuur & Ontspanning

- **Bibliotheek**

De bibliotheken zijn gesloten. De online bibliotheek is geopend: <https://www.bibliotheekhoogeveen.nl/online-bibliotheek>.

Via de online bibliotheek kun je met je abonnement gratis e-books lenen. Er is genoeg keuze want er zijn ruim 28.000 boeken beschikbaar voor jong en oud.

- **Luisterboeken**

Met de app LuisterBieb kun je luisteren naar boeken op je tablet of telefoon. Je kunt kiezen uit ruim 3.700 luisterboeken (inclusief luisterboeken voor peuters en kleuters). De app is beschikbaar voor zowel leden als niet-leden van de bibliotheek. Speciaal voor deze bijzondere tijd heeft de online bibliotheek extra gratis luisterboeken toegevoegd. Kijk op <https://www.online-bibliotheek.nl/luisterbieb.html> voor de app voor Android of Apple.

- **Museumbezoek**

Ook museumbezoek is momenteel alleen virtueel mogelijk. Ook daar kun je van genieten. Virtueel museumbezoek via Seniorweb: <https://www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken>.

- **Thuismuseum**

Thuismuseum.nl: Een online rondleiding in verschillende musea door middel van een filmpje via www.thuismuseum.nl. Bekijk de nieuwste tentoonstelling in de Hermitage Amsterdam.

- **Rijksmuseum**

Het Rijksmuseum online biedt enorm veel mogelijkheden de rijke collectie te bekijken en meer over kunst te leren. Kijk op <https://www.rijksmuseum.nl/nl/het-rijksmuseum-is-online-open>

- **Natuurbezoek**

Bezoekjes in de natuur kunnen nog maar met mate, en met afstand. Natuurmonumenten brengt de natuur bij je thuis! Zo zijn 19 bijzondere natuurgebieden virtueel te bezoeken via Google Street View. Kijk op <https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/wandel-virtueel-door-nederlands-mooiste-natuurgebieden> en geniet mee!