

Coronavirus

# Samen staan we sterk

## Seniorvriendelijk Roermond

Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan moeten we onze sociale contacten drastisch inperken. Daarnaast willen we kwetsbare mensen extra beschermen tegen het virus. De overheid verzoekt ons daarom dringend om bezoek aan kwetsbare personen te beperken. En dat terwijl ze vaak afhankelijk zijn van het contact met anderen. Vanuit het netwerk Seniorvriendelijk Roermond volgen hier wat tips wat u of uw organisatie kan doen voor senioren en voor mantelzorgers in Roermond.

### Wat kunt u doen?



#### Bel elkaar eens iets vaker

Alleen thuis zijn is zo stil, en nu helemaal. Pak eens wat vaker de telefoon en bel degene waarvan u weet dat zij/hij alleen thuis zit en vraag eens of u ergens mee kunt helpen of maak gewoon een gezellig praatje! Of denk ook aan het samen doen van een online spelletje, foto's delen of samen tv kijken met de telefoon aan uw oor.



#### Echte post is zoveel leuker

Stuur eens een kaartje om te laten weten dat u aan iemand denkt. Of laat uw kinderen een leuke tekening maken en stuur deze op of duw ze in de brievenbus.

**Tip:** voeg uw telefoonnummer toe, zodat iemand weet dat u bereikbaar bent voor hulp.



#### Help elkaar een handje

Kijk eens of u elkaar kunt helpen door bijvoorbeeld boodschappen voor elkaar te doen, voor een alleenstaande een maaltijd te koken of de hond uit te laten. Houdt u hierbij wel oog voor de maatregelen van het RIVM, zoals onder andere het houden van gepaste afstand.



#### Aan de slag als organisatie

Houd contact met uw leden, vrijwilligers, klanten, gasten. Vraag of u iets kunt betekenen of maak gewoon een gezellig praatje. Let daarbij ook goed op uw collega's, deze zijn net zo belangrijk. Samen blijven we gezond!

### Waar kunt u terecht?

#### In uw gemeente

##### Zorgteam

Ook als mantelzorgers kunt u hier terecht met vragen.

☎ 14 0475 ✉ [infozorgteam@roermond.nl](mailto:infozorgteam@roermond.nl)

##### WegWijZer Roermond

☎ 088 656 0600

#### Landelijke organisaties

##### De Mantelzorglijn

☎ 030 760 6055 ✉ [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

##### De Luisterlijn

☎ 0900 0767

##### ANBO

☎ 0348 46 6666

##### De Belbrigade

👉 [www.debelbrigade.com](http://www.debelbrigade.com)

##### KBO-PCOB

☎ 030 3400 600

##### Rode Kruis

☎ 070 4455 888

#cometogetherroermond  
[www.cometogetherroermond.nl](http://www.cometogetherroermond.nl)

Dit is een initiatief van  
 **senior  
vriendelijk  
Roermond**