

APRIL 2020

Het Corona virus en de maatregelen treffen ons allemaal. Alles is opeens anders, het leven van iedereen staat op zijn kop. Er zijn heel veel onzekerheden en uitdagingen, daar kan niemand iets aan veranderen. Maar als wij allemaal ons best doen om samen door deze periode heen te komen, helpt dat enorm.

SWMD blijft doen wat nodig en mogelijk is. We werken samen met zorgaanbieders, ondernemers, gemeente, organisaties, en vele mensen die juist nu klaarstaan om hulp te bieden waar dat nodig is. De situatie en de maatregelen veranderen voortdurend, we kunnen niet vooruitkijken. Maar we weten wel dat het juist nu belangrijk is om contact te houden met elkaar. We kunnen elkaar niet ontmoeten bij activiteiten, verjaardagen of samen een kopje koffie drinken. Maar we kunnen elkaar wel bellen, een kaartje sturen, of een brief schrijven om te laten weten dat we aan elkaar denken. Dat helpt echt!

Bereikbaar voor vragen

Het team van SWMD is op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur bereikbaar voor vragen over bijvoorbeeld bezorging van maaltijden aan huis, vervoer, of hulp bij uw boodschappen. U kunt ons dan bellen: 010-5918052 of 015-2625864. Als er niet wordt opgenomen, spreek dan alstublieft uw **naam en telefoonnummer** in. Een mail sturen kan ook naar info@swmd.nl

Bel-Maatje

Juist in deze tijd kunnen we veel voor elkaar betekenen. Voelt u zich alleen, bezorgd of angstig en vindt u het fijn om af en toe gebeld te worden door iemand uit uw dorp? Voor een luisterend oor of gewoon voor contact en een gesprekje? Meldt u zich bij SWMD aan via 010 – 5918052 of 015 - 2625864 en wij zoeken dan een Bel-Maatje voor u.

Tijdig om hulp vragen

Niemand weet hoe de komende tijd gaat verlopen. We weten wel dat er heel veel van iedereen wordt gevraagd. En daarom adviseren wij u: vraag om hulp zodra u verwacht dat dit binnenkort nodig is. U staat hier niet alleen voor, heel veel mensen willen u helpen. En we snappen dat het lastig is, maar vraag alstublieft **tijdig** hulp aan familie, vrienden, burens, ondernemers of aan SWMD. Bijvoorbeeld ook voor het aanvullen van uw medicijnen, hulpmiddelen of boodschappen. Dan hebben zij even tijd om iets voor u in gang te zetten, of te regelen, en u komt niet in al te grote problemen. Alvast bedankt hiervoor.

Activiteiten

SWMD volgt de adviezen van het RIVM en daarom zijn alle activiteiten en bijeenkomsten stilgelegd. Hoe lang dat gaat duren is op het moment van schrijven van deze nieuwsbrief nog niet bekend. Zodra de activiteiten weer starten leest u dat op de informatieborden van onze locatie, in de Schakel, of op onze website: www.swmd.nl

Maaltijden

Alle horeca is gesloten voor bezoekers, maar dat wil niet zeggen dat er geen mogelijkheden meer zijn. Een aantal horecaondernemers verzorgt nog altijd gerechten, of hele maaltijden, en deze kunnen besteld en afgehaald of bezorgd worden. Zo ook in Midden-Delfland. Het is lastig om hier een overzicht te geven omdat het aanbod voortdurend verandert.

Daarnaast zijn er de vaste en vertrouwde bezorgers van thuismaaltijden zoals Apetito en Puur en (H)eerlijk. Als u hier vragen over heeft kunt u altijd even met ons bellen of mailen.

Boodschappen

Zoals u weet is het belangrijk dat we 1,5 meter afstand houden tot anderen en dat er geen handcontact is. Vooral in winkels is dat lastig, maar de winkeliers doen wat ze kunnen. En in elk dorp bieden zich mensen aan die boodschappen willen doen voor anderen.

Alle winkeliers vragen uitdrukkelijk om contactloos te betalen met uw pinpas. De limiet om te kunnen betalen zonder een pincode in te toetsen is door de banken verhoogd van €25,00 naar €100,00. Dit maakt contactloos betalen eenvoudiger en het is ook fijn dat dit mogelijk is als andere mensen voor u de boodschappen doen.

Blijven bewegen

Als u veel binnen bent kan het lastiger zijn om te blijven bewegen. Omroep MAX heeft daarom elke dag om 10:15 uur en om 13:20 uur op NPO1 het programma: "Nederland in beweging". Zo kunt u blijven werken aan uw conditie om fit en vitaal te blijven.

Ontspanning

Er komt heel veel informatie op ons af, het is belangrijk om ook te zorgen voor ontspanning. Als wij aan mensen vragen hoe ze dat doen dan krijgen wij als antwoord: muziek luisteren; boek lezen; legpuzzel maken; foto's kijken; kastje opruimen; iemand opbellen; wandelen; televisie kijken; tuinieren; handwerken; puzzelen. Misschien heeft u nog andere leuke tips? Deel ze met elkaar zodat we samen door deze periode heen komen.

Hulplijn voor mensen in quarantaine of thuisisolatie.

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: 070-4455888. Maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 9.00 – 21.00 uur en op zaterdag tussen 10.00 – 16.00 uur.

Tenslotte

Het team van SWMD doet haar best om u te voorzien van informatie en advies, en we willen hulp bieden waar dat nodig en mogelijk is. Wij kunnen waarschijnlijk niet alle knelpunten oplossen, maar we zullen wel met u meedenken, u adviseren en informeren. En er zijn veel mensen die hun hulp aanbieden, die kunnen wij vragen om in actie te komen waar dat nodig is. We hopen dat we u, in goede samenwerking met veel anderen, door deze periode heen kunnen helpen. Wij wensen u uiteraard ook heel veel sterkte in deze spannende tijd.

Vriendelijke groet van Ellen, Eva, Judith, Mieke, Sandra, Riet, Susanne en Nel