

HEEFT U BEHOEFTE AAN HULP OF HEEFT U TIJD OVER OM HULP TE BIEDEN TIJDENS DE CORONA-CRISIS?



Sociaal Team Overbetuwe

Er zijn in Overbetuwe diverse initiatieven gestart voor hulp tijdens de corona-crisis.. Mensen die hulp nodig hebben kunnen zich hier melden. Ook mensen die hulp willen bieden kunnen dat aangeven. Het gaat hierbij om mensen die kwetsbaar zijn, maar ook vaak om mensen met vitale beroepen te ondersteunen. Je kunt hierbij denken aan: boodschappen doen, kinderopvang, medicijnen ophalen, maaltijden wegbrengen, uitlaten van je hond, etc. etc.

De vorige update is meer dan een maand geleden. Aangezien er nu geen of nauwelijks meer aanvullingen zijn, hebben we besloten dat dit de laatste update is. We hopen het niet, maar mocht er toch nog een tweede Corona-golf komen dan zullen we kijken of het wenselijk is om weer een mailing op te starten. Voor deze laatste update hebben we toch nog een paar aanvullingen gevonden.

De aanvullingen zijn in cursief vermeld.

1. 1Samen:
 - Voor alle inwoners van Overbetuwe. 1Samen is een plek om via Facebook te delen, beleven en herkennen. Je kunt gebruik maken van bijv. links naar films, boeken maar ook je eigen activiteiten aanmelden
 - Via de Facebookpagina 1Samen
2. Algemene Hulpdienst Elst:
 - Geen vervoer meer; alleen TafeltjeDekje.
 - Contact: op werkdagen tussen 9 en 10 uur tel. 0481 374926 of e-mailadres info@hulpdienstelst.nl
3. Alzheimer Telefoon:
 - Voor een gesprek of een luisterend oor.
 - Telefoon: 0800-5088; van 9.00 – 23.00 uur
4. ANBO:
 - (Eenzame) ouderen kunnen bellen met praktische vragen over thuiszorg, boodschappen en meer informatie over het coronavirus.
 - Telef: 0348 - 46 66 66 van 9.00-21.00 uur.
5. Bibliotheek Gelderland-Zuid
 - *Hulplijn voor digitale vragen, bijv. over e-books, beeldbellen, computer , telefoon of tablet*
 - *024-327 49 99; op dinsdag en donderdag van 10.00-16.00 uur.*
6. Corona groep Elst:
 - Whatsappgroep: <https://chat.whatsapp.com/KsHTns5xztEYPTBOu5JsJ> ,
 - Je kunt jezelf hier aanmelden; reacties verder onderling zelf regelen.
7. Corona Helpdesk voor statushouders
 - Beantwoord ook vragen in Arabisch en Tigrinya.
 - Tel; 085-58 0 88 00 – maandag t.m. vrijdag van 14.00-16.00; email C19helpdesk@gmail.com of via facebook.com/c19helpdesk.
8. Coronahulp Lingewaard en Overbetuwe:
 - Voor meer informatie: <https://www.facebook.com/groups/239912923847852/?ref=share>
9. Coronahulp Overbetuwe:
 - Hulp vragen of aanbieden via de website: <https://onsoverbetuwe.nl/elkaar-helpen>
10. Corona Steffie:

- Op eenvoudige wijze wordt Corona uitgelegd en vertelt wat je wel en niet moet doen
 - <https://corona.steffie.nl>
11. Een tegen Eenzaamheid:
- Hulp bieden bij eenzaamheid;
 - Website: www.eentegeneenzaamheid/houdcontact; ; tel. 1400 van 8.00 – 20.00 uur ;
12. Elst – Koninginnebuurt:
- Groepschat voor de Koninginnenbuurt in Elst
 - Contact via: <https://chat.whatsapp.com/KHRjXssQTkAQGValAwLRX>
13. ForteGeldzaken:
- Ondersteuning bij financiële problemen.
 - tel. nr. 085-0406066 (ma-vr van 8.30 tot 12.30 uur) of mail naar fortegeldzaken@fortewelzijn.nl.
14. ForteWelzijn:
- Senioren (m.n. in Elst) worden vanzelf gebeld.
 - Toch zelf bellen? Hulplefoon voor ouderen: 085 – 040 60 66; email: info@fortewelzijn.nl.
 - Behoeftte om te praten, een luisterend oor, voor jong en oud, hulp bieden.
 - Telef. 0481-745712; maandag t/m vrijdag van 10.00-14.00 uur.
15. Gelderlander:
- <https://www.gelderlander.nl/regio/heb-je-hulp-nodig-of-een-goed-idee-om-anderen-door-de-coronacrisis-te-krijgen-wij-bemiddelen~acf25237/>
 - De Gelderlander bemiddelt, als je een goed idee hebt omtrent boodschappen, maaltijden, oppassen.
 - Dringend verlegen om hulp: email s.dewinter@gelderlander.nl
16. Gemeente Overbetuwe: informatie op de website van de gemeente
- Vraag om hulp of bied hulp aan via <https://onsoverbetuwe.nl/elkaar-helpen>
 - Zit je in thuisisolatie of quarantaine en heb je hulp nodig? Je kunt dan Het Rode Kruis bereiken via het nummer 070-44 55 888
17. GewoonMensen
- Algemene hulp voor m.n. ouderen; je kunt er een hulpvraag stellen maar ook je hulp aanbieden.
 - Website: Gewoonmensen.nl ; mail: contact@gewoonmensen.nl
18. GGD – Corona testen
- Voor het maken van een telefonische afspraak voor een coronatest. Let op: alleen als je coronaklachten hebt.
 - Telef.nr. 0800 – 1202. Zorg dat je je BSN nummer (burger service nummer) bij de hand hebt.
19. GGD Gelderland Zuid
- Begrijpelijke Informatie en tips over Corona; o.a. voor laaggeletterden, anderstaligen en mensen met een licht verstandelijke beperking.
 - [www. https://ggdgelderlandzuid.nl/wp-content/uploads/2020/04/Begrijpelijke-communicatie-corona-versie-Gelderland-Zuid.pdf](https://ggdgelderlandzuid.nl/wp-content/uploads/2020/04/Begrijpelijke-communicatie-corona-versie-Gelderland-Zuid.pdf); ; tel. 088- 144 7272
20. GGNet:
- *Somber en angstig door Corona? Blijf er niet mee zitten en zorg voor uzelf.*
 - www.ggnet/zorgvooruzelf; telef. 088 933 11 00
21. Helpen:
- Website: www.wehelpenje.nl

- Algemene website als je hulp nodig hebt of hulp wil aanbieden.
- Je kunt een account aanmaken en je hulpvraag of hulpaanbod plaatsen. Er wordt gematched op basis van de 4 cijfers van je postcode.

22. Herveld-Andelst:

- Sociaal Steunpunt Herveld-Andelst: voor het verbinden van hulpvragen en aanbieden van hulp.
- tel. 06- 51 40 46 79.

23. HeterenSociaal:

- Coördinerende rol voor hulpvragen van mensen die ondersteuning of aandacht nodig hebben, ook voor mensen die in de vitale functies werken. Ook mensen die wat willen betekenen kunnen zich melden.
- Mailadres: info@heterensociaal.nl

24. Huiselijk Geweld:

- Melden via lokale apotheek met codewoord "Masker 19".
- Veilig Thuis 0800-2000 of via 112 bij direct gevaar.

25. Huiskamer van Elst:

- Voor een telefoongesprek, een luisterend oor of hulp; s.v.p. zelf contact opnemen
- Aanmelding via email: info@huiskamervanelst.nl; telef: Hester van Aalst 06-12465542

26. IC Connect:

- Speciaal voor de (ex)IC patiënten en hun verwanten tijdens de IC-periode, maar ook daarna. Nu u ook speciaal voor (ex)coronapatiënten voor (ex)coronapatienten en hun verwanten.
- Tel. 088 – 505 43 09; website www.icconnect.nl

27. Jonge mantelzorger en Corona:

- *Door maatregelen tegen het Coronavirus zijn de scholen gesloten, zijn bijbaantjes gestopt, sportverenigingen dicht. Jonge mantelzorgers zitten daardoor 24 uur per dag thuis. Het (deels) wegvallen van zorgondersteuning heeft grote impact op jongeren die opgroeien met een zieke in hun naaste omgeving.*
- <https://jongemantelzorg.nl/kom-in-actie-voor-jonge-mantelzorgers>

28. Kindertelefoon

- Leeftijd van 8 – 18 jaar; voor alle vragen ook over corona en school thuis
- 11.00-21.00uur; telef. 0800-0432

29. KBO-PCOB – de Ouderenlijn-Infolijn:

- Voor vragen over corona, even een praatje maken. Oudere migranten kunnen desgewenst in de eigen taal te woord worden gestaan.
- Tel. 030-3 400 600; maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur.

30. Leefbaarheidsalliantie

- Diverse gratis workshops, speeddates met fondsen, adviseurs voor opstarten of continueren van projecten.
- www.leefbaarheidsalliantie.nl

31. Luisterend oor:

- Wilt u even met iemand praten; heeft u vragen over het coronavirus?
- Bel dan met de Luisterlijn, tel. 0900 0767; www.deluisterlijn.nl
- Andere optie is Rode Kruis, tel. 070-44 55 888

32. Mantelzorg: Overbetuwe

- Ondersteuning specifiek voor mantelzorgers
- Telef. 06-49881094 of mantelzorgoverbetuwe@fortewelzijn.nl

33. Nationale Zorgnummer:

- Voor vragen over zorg en ondersteuning, ook in coronatijd.
- Tel. 0900-23 5678 00; – maandag t/m donderdag van 09.00-13.00 uur; website: www.nationalezorgnummer.nl

34. Nextdoor - Appgroep:

- Hiervoor moet je eerst de app downloaden en jezelf aanmelden.

35. Niet Alleen

- Voor praktische hulp of een luisterend oor; organisaties kunnen zich ook aanmelden voor hulp;
- Tel.0800-1312; website www.nietalleen.nl

36. OnsOverbetuwe:

- Heb je hulp nodig voor bijv. boodschappen of wil je je hulp aanbieden?
<https://onsoverbetuwe.nl/elkaar-helpen>

37. Ouderen Infolijn: in samenwerking met NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten) en KBO-PCOB

- Voor vragen over corona, even een praatje maken. Oudere migranten kunnen desgewenst in de eigen taal te woord worden gestaan.
- Tel. 030-3 400 600; maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur.

38. Ouderen Ombudsman:

- Voor ouderen en hun naasten met vragen of zorgen op het gebied van ouder worden.
- Email: ouderenombudsman@ouderenfonds.nl of telef. tijdens kantooruren 088 344 2000

39. Over Rood:

- ondersteuning speciaal voor ondernemers en ZZP-ers
- Locatie Arnhem: <https://www.overrood.nl/over-rood-arnhem/>; email: arnhem@overrood.nl; telef. 085-0408413

40. Pharos:

- Voor mensen die moeilijk informatie over corona kunnen volgen; in meerdere talen en simpel uitgelegd.
- www.pharos.nl/coronavirus

41. Overbetuwe voor Elkaar:

- Verzamelt alle vraag en aanbod op één plek: hulp vragen en aanbieden is gratis voor maatschappelijke organisaties en particulieren.
- Website: <https://www.overbetuwevoorelkaar.nl/coronahulp>

42. Reizen buitenland:

- Alleen naar landen met een geel reisadvies
- www.nederlandwereldwijd.nl of download de betr. reisapp

43. Rode Kruis:

- www.ready2help.rodekruis.nl : je kunt jezelf aanmelden en als je hulp nodig is, krijg je een melding. Op de site staan ook de social media vermeld, dat betekent dat je met je social media account ook kunt aanmelden voor deze dienst.
- Heb je een hulpvraag, dan telefonisch contact opnemen met 070-44 55 888.

44. Schoolmaatschappelijk werk – STMR

- Voor alle leerlingen, maar ook voor ouders/verzorgers van het voortgezet onderwijs voor vragen in Coronatijd, bijv. over onzekerheid, contacten met vrienden en klasgenoten, stress, combineren werk en school, etc.

- Telef.: 06-533 71 462; dinsdag en donderdag van 10.00-16.00 uur; maandag- en woensdagavond van 19.00-21.00 uur.

45. SeniorWeb

- Doel: de digitale wereld begrijpelijk maken m.n. voor ouderen; digitale vaardigheden, cursussen, ondersteuning en achtergrondinformatie.
- www.seniorweb.nl/thuis-online ; tel. 030 276 99 65

46. Slachtofferhulp Nederland:

- Emotionele ondersteuning, informatie en advies voor naasten van IC-patiënten (op IC of verpleegafdeling) & nabestaanden.
- Telef. 088-746 00 90; website: <https://www.slachtofferhulp.nl/coronavirus-covid-19/>

47. Slimmer Chillen:

- Overheidscampagne voor jongeren om tips uit te wisselen om veilig samen te relaxen.
- <https://www.slimmerchillen.nl>

48. Sociaal Team Overbetuwe:

- *Helaas nog geen inlooppreekuren en huisbezoeken.*
- *Heeft u vragen: tel. 06-117 36 168, email: info@kernteamsoverbetuwe.nl*

49. Stichting Lezen en Schrijven:

- Video-informatie over richtlijnen Corona, speciaal voor kinderen tot 12 jaar en laaggeletterden
- Animaties downloaden via de website Stichting Lezen en Schrijven; www.stichtinglezenenschrijven.nl

50. Valburg: Dorpsraad Valburg:

- Coördinerende rol bij hulpvragen en het aanbieden van hulp.
- Graag een mail sturen naar: SteunpuntValburgHomoet@gmail.com.
- Voor meer en actuele informatie: www.dorpsraadvalburg-homoet.nl/steunpunt

51. VeiligThuis:

- Voor het melden van huiselijk geweld of kindermishandeling; men geeft advies of denkt mee.
- Telef. 0800-2000; www.veiligthuisgm.nl

52. Vertel eens

- Behoefte om te praten, een luisterend oor, voor jong en oud, hulp bieden.
- Telef. 0481-745712; maandag t/m vrijdag van 10.00-14.00 uur.

53. Vervangende zorg bij het coronavirus:

- Probeer eerst zelf iemand uit uw omgeving te vragen om tijdelijk zorgtaken over te nemen.
- Lukt dat niet neem dan contact op met www.fortewelzijn.nl of telef. 085-040 60 66.

54. Voedselbank Nijmegen

- Voor mensen met acute financiële problemen: mail intake@voedselbanknijmegen.nl of telef. 06-2213 4130
- algemene info: Sociaal Team Overbetuwe; email info@kernteamsoverbetuwe.nl; tel. 06- 1173 6168.

55. *Vrijwilligers – Corona: handreiking voor vrijwilligersorganisaties*

- *Vrijwilligersorganisaties starten hun activiteiten weer langzaam op. Waarmee moet je rekening houden?*
- www.movisie.nl/publicatie/coronarichtlijnen-handreiking-vrijwilligersorganisaties

Nog wat praktische tips - ook voor uw veiligheid:

- Hang geen tas met een pasje of portemonnee aan de deur
- Banken verstrekken geen antivirus pasjes, dus geef nooit bankgegevens op
- Geef geen bankpasje mee aan onbekenden.
- Doe alleen boodschappen en houd ook in de winkel afstand
- Er zijn geen collecties aan de deur; ook niet van Rode Kruis etc.. Geef dus niets; vraag om een legitimatie of doe de deur dicht.
- Hou je aan de regels van het RIVM.