

Coronahulp Tips & Tricks

Gewoon doen

- Zelf even de tuin instappen als je hoort dat de buurman of buurvrouw in de tuin is of naar de klike loopt (Gepaste afstand natuurlijk.)
- Je gaat even weg voor een boodschapje. Kan ik ook iets voor jou meenemen?
- Deel de krant! Doe hem in de bus, of: buurvrouw haalt hem 's middags op vanaf een afgesproken plek (bijvoorbeeld naast de papierbak?) Is ze er meteen even uit.
- Bak samen met je kids koekjes en breng ook een paar naar de buurvrouw.
- Of gewoon aanbellen.
- Veeg je stoep en vraag of je die van hun ook even zult doen.
- Vaker naar elkaar zwaaien. Als teken dat het oké is, maar ook om de drempel te verlagen voor als er toch hulp nodig is.
- Door gebrek aan kopje koffie samen: kopje koffie op de stoep zetten. Aanbellen en op gepaste afstand ..

Vraag het

- Red je het met z'n allen? Normaal zijn ze naar school en heb je even een adempauze. En bedenk samen een passende oplossing. Wist je dat er veel scholieren zijn die wel willen oppassen?
- Ik zie de hulp nu een stuk minder. Kan ik iets doen? Een boodschapje of ..
- Je zult je kleinkinderen wel missen? Bied aan om te helpen met videobellen. Stuur een link met een instructie. Doe het zelf eerst een keer met haar.

Stel zelf een hulpvraag

- Mag ik ... van je lenen? (Bijvoorbeeld tuingereedschap.)
- Suiker, bakpoeder, melk, ...
- Vraag of ze (bijvoorbeeld) lege closetrollen willen sparen. Voor je kinderen om mee te knutselen.
- 'Ik moet echt even iets om handen hebben'. Zal ik jouw ramen ook even lappen?

Alles draait om contact

- Bedenk dingen die het contact in de buurt kunnen versterken.
- Kijk om je heen welke buurtgenoot samen met jou de animator zou kunnen zijn voor een online buurtspel, een zangkoortje dat op straathoeken gaat zingen, kinderen die muziek maken.
- Inventariseer wat je buurtgenoten allemaal goed kunnen en deel je talent met elkaar.

Antwoorden op hulpvragen

- Als je zelf de hulpvraag niet (meteen) kunt beantwoorden dan weet je misschien iemand anders in de buurt.
- Is er meer aan de hand? Aarzel niet om je buur te wijzen op specialistische hulp, zoals veilig thuis.
- Kom je er niet uit? Het team van Zeewoldevoorelkaar helpt je graag verder. Je kunt bellen naar 036-5224655 of mailen naar info@zeewoldevoorelkaar.nl