

# Update-mail 23 april<sup>2020</sup>

Beste Maatjes,

Volop lente buiten! Wat een geluk dat we niet in volledige quarantaine zitten, zoals in veel andere Europese landen nog wel het geval is. Natuurlijk hadden we gehoopt dat we inmiddels meer bewegingsvrijheid zouden hebben, maar voor de gezondheid van ons allemaal moeten we ons blijven oefenen in geduld, verlenging tot 20 mei. En we kunnen wel naar buiten, zolang we maar afstand bewaren.

Wij zijn heel benieuwd hoe jullie dat ervaren. En hoe dat voor je deelnemer is. Wij houden geregeld een vinger aan de pols door mensen te bellen, te appen of te mailen. Daarbij merken we wel dat bellen als het meest plezierigst wordt ervaren. Hebben jullie dat ook?

En hebben jullie ook al ideeën of oplossingen bedacht hoe je het contact eventueel zou kunnen uitbreiden en toch die anderhalve meter afstand kan bewaren? We horen heel graag jullie suggesties zodat we dat weer aan anderen kunnen doorgeven.

Is er iemand van jullie die video belt met je deelnemer en hoe wordt dat ervaren?

In de gevoerde telefoon gesprekken van de afgelopen tijd wel al leuke acties van jullie voorbij horen komen zoals een kaartje sturen naar je deelnemer, extra bel-contact of appen tot zelfs een bloemetje bezorgen toe. Zo fijn dat jullie dat doen en ook zo belangrijk die extra aandacht in deze tijd en dat wordt ook heel erg gewaardeerd. DANKJULLIEWEL!



Natuurlijk hopen we ook dat jullie zelf allemaal gezond zijn of weer gezond zijn. Want ook dat voorbij horen komen dat jullie zelf ziek zijn geweest of in naaste omgeving hier zorg voor hebben of gehad. Het kan een hele uitdaging zijn nu alle ballen in de lucht te houden, sommigen hebben naast het maatje zijn ook nog een baan, gezin, zorg voor ouders (klein)kinderen. Ga er maar aan staan. Toch horen we ondanks alle zorg heel veel positiviteit. Vooral in de zin dat er veel naar elkaar wordt omgekeken.

Nogmaals, wij zijn erg benieuwd naar jullie ervaringen en kijken uit naar je reactie.

Dan tot slot: We hebben ook nog goed nieuws te melden in deze bizarre tijden. We hebben ons team versterkt met een 2e vrijwillige coördinator. Ze stelt zich zelf kort even voor op pagina 2.

**maatjes** apeldoorn

# OPROEP

Zou je ons willen helpen? Maak een foto van je (corona) hulp die geeft of ontvangt. Deze foto willen we (misschien) gaan gebruiken in krantartikel of in ons magazine Informeel. Zorg daarom als er personen op de foto staan dat zij hier ook akkoord mee zijn.

Wat kan dit voor een foto zijn?

Pannetjes soep, die je voor de deur zet bij iemand...De kaart die je stuurt naar een jarige...De boodschappentas die je bij je buurtjes neerzet.

Wat is ons doel? Een verzameling van foto's waar je een glimlach van krijgt, tijdens deze bijzondere tijd toch veel positieve acties zijn die wij graag willen laten zien.

Je mag de foto's sturen via mail naar Sanne [s.roelvink@dekap.nl](mailto:s.roelvink@dekap.nl)

Alvast bedankt voor de moeite.

Namens de redactie van de Informeel  
( Kap-magazine )



## Nelly Stekelenburg

Mijn naam is Nelly Stekelenburg.

Verbinden, mensen betrekken, enthousiasmeren en verscholen talenten naar boven halen, betekenen voor mij belangrijke drijfveren.

Ik kom uit het bedrijfsleven en had daar de rol (wereldwijd) medewerkers als vrijwilligers binnen team building projecten te 'matchen' met lokale (achterstands-) doelgroepen. Ik zie daarin veel raakvlakken met Maatjes Apeldoorn.

Ik verheug me erop Truus en Lara binnen het Maatjes Apeldoorn team te mogen versterken, de maatjes 'na corona' persoonlijk te ontmoeten en nieuwe kennis en ervaring op te doen!



# Informatie en tips digitaal maatje zijn

Kijk op de website van de Kap daar staan heel wat tips die afleiding kunnen bieden in deze stressvolle tijd. [www.dekap.nl](http://www.dekap.nl)



De vuistregels voor maatjes zijn nog steeds actueel:

- Wees een OEN: Open Eerlijk Nieuwsgierig
- Gebruik LSD: Luisteren Samenvatten Doorvragen
- Laat OMA thuis: Oordeel Mening Aannee
- Neem ANNA mee: Altijd Navragen Nooit Aannemen
- Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander

## (Lokale) initiatieven

<https://www.055bezorging.nl/>

voor de dagelijkse boodschappen.

[www.apeldoorndirect.nl](http://www.apeldoorndirect.nl)

Berichten en nieuws vanuit Apeldoorn

## Vragen over het Coronavirus?

Heb je een vraag over het virus? Bel dan met het Rode Kruis: 070 – 4455 888. Daar zitten experts voor je klaar om je vragen te beantwoorden. Je kunt ook kijken op de website van het RIVM.

<https://www.rivm.nl/coronavirus>

## Eén tegen eenzaamheid

*Iemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal.*

Op [eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact](http://eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact) houden we een overzicht bij met tips en initiatieven om contact te houden of hulp te bieden. Een klein gebaar doet veel!



**KLEINE KLUS,  
GROOT GEBAAAR.**

**IN TIJDEN VAN  
CRISIS,  
ZORGEN WIJ  
VOOR ELKAAR.**



Eten koken,  
eten delen.



Hond uitlaten



Boodschappen doen



Luisterend oor

Hulp nodig of een ander helpen?



[www.apeldoornpaktaan.nl](http://www.apeldoornpaktaan.nl)



[info@apeldoornpaktaan.nl](mailto:info@apeldoornpaktaan.nl)



088-7846465



# Contactgegevens

**MaatjesApeldoorn is een samenwerking tussen de Kap en Stimenz.**

De medewerkers zijn te bereiken via:

Mariet Hamming, [m.hamming@maatjesapeldoorn.nl](mailto:m.hamming@maatjesapeldoorn.nl), 06-52050860

Magreet van Veen, [m.vanveen@stimenz.nl](mailto:m.vanveen@stimenz.nl), 06 25009726

Truus de Boer, [t.deboer@dekap.nl](mailto:t.deboer@dekap.nl), 06-41945877

Jose Scheers, [j.scheers@dekap.nl](mailto:j.scheers@dekap.nl), 06-21854809 ( tijdelijk niet beschikbaar, dit is omdat Jose zich volledig op Hulpzaam de Kap richt ivm een langdurig zieke collega)

of via onderstaande gezamenlijke contactgegevens.

[info@maatjesapeldoorn.nl](mailto:info@maatjesapeldoorn.nl)

088 784 64 64 (Stimenz) of

055 - 529 55 20 (de Kap)

Wij zijn ook te vinden op Social media

Facebook: MaatjesApeldoorn

Twitter: Maatjes055



**maatjes apeldoorn**