

ERVARINGEN KLETSLIJN

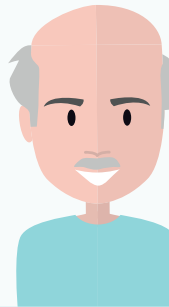


"De jongeren kijken weer op van hun telefoons en de maatschappij kijkt weer naar de mensen om zich heen. We zijn er weer voor elkaar", aldus een 89-jarige dame, die liever keek naar wat het ons positief bracht.



Mevrouw H. 91 jaar:

"Ik wilde alleen even bellen om te vertellen dat ik de kletslijn zo'n bijzonder initiatief vind. Ik had het in de krant gelezen en ik ben dankbaar dat er naar de ouderen om wordt gekeken."



Dhr S. 90 jaar:

"Ik heb geen familie meer en ook geen vrienden, zij zijn allemaal al overleden. Bedankt dat ik even mijn verhaal kwijt kan, nu ik nergens naar toe kan."



Dhr. J. heeft het nummer van de kletslijn gekregen van zijn persoonlijk begeleider. Deze begeleider komt i.v.m. coronacrisis niet langs. "Het is zo stil op straat. Ik kom de dag door met lezen, internet en tv kijken en ik bel nu met de kletslijn."



SAMENOUDEREN

**OOK TIJDENS
CORONA ZIJN
ER LEUKE DINGEN
TE DOEN
IN ZWOLLE!
WAT GAAT U DOEN?**

www.samenzwolle.nl/coronahulp

SamenOuderen is een initiatief van WijZ Welzijn Zwolle, SamenZwolle en diverse (zorg)partners om Zwolse ouderen een mooie daginvulling te geven. Meer informatie vind je op www.samenzwolle.nl/samenouderen.



SAMENOUDEREN IS HÉT PLATFORM WAAR ALLE ACTIVITEITEN VOOR OUDEREN IN ZWOLLE SAMENKOMEN.

Door de noodzakelijke maatregelen in verband met het coronavirus, zijn veel activiteiten afgelast. Maar dit wil niet zeggen dat er niets te doen is in Zwolle! Wij hebben een aantal activiteiten en initiatieven voor u op een rij gezet. Het is elke dag opnieuw kijken wat de maatregelen toelaten en hoe deze zich ontwikkelen, uiteraard volgen wij de regels van het RIVM op en zullen wij u blijven informeren over alle leuke dingen die er wél te doen zijn!



SAMENOUDEREN KLETSLIJN

Mist u door het gebrek aan wekelijkse activiteiten het contact met anderen? Bel dan met de SamenOuderen Kletslijn! Onze kletsmajors zitten klaar voor een gezellig gesprek.

De Kletslijn is van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.00 uur bereikbaar op **088-2011250**.



STADKAMER

Alle vestigingen van de Stadkamer zijn (gedeeltelijk) weer geopend voor inname en uitlening van boeken.

Voor meer informatie kunt u kijken op www.stadkamer.nl of bellen naar **038-4217278**.

GEZONDE MAALTIJDEN

Door het coronavirus durft u misschien niet meer naar de supermarkt. Het kan dan een uitdaging zijn om dagelijks aan een gezonde maaltijd te komen. Gelukkig bezorgen maaltijdservices en tafeltje dekje organisaties gezonde koelverse maaltijden thuis. Ga naar www.maaltijdbutler.nl voor een overzicht met alle maaltijdservices in Zwolle.

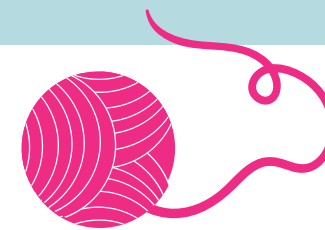


SCHRIJF JE BLIJ

Zou u meer contact met anderen willen? POST! biedt u de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier met andere ouderen te corresponderen met pen en papier. Interesse?

Meld u aan via www.schrijfjeblij.com. Daarna wordt u gekoppeld aan een penvriend of penvriendin en ontvangen beide schrijvers een startpakket. Daarin zit een velletje postzegels, een schrijfblok, enveloppen en een pen. Vrijwilligers verzamelen de geschreven brieven en zorgen dat deze op de plaats van bestemming komt.

BREIEN VOOR KERSTZWOLLE



Houdt u van breien? Travers Welzijn roept iedereen op die het leuk vindt, om een mooie sjaal, muts of wanten te breien. Deze worden dan op een later moment bij u opgehaald en gaan eind dit jaar mee in de kerstpakketten van KerstZwolle. Wilt u breien maar heeft u geen wol of wilt u meer informatie? Neem contact op met Jolanda Kok van Travers via j.kok@travers.nl of **06-29076560**.

HULP NODIG? OPROEP OP SAMENZWOLLE

Wist u dat er veel Zwollenaren zijn die u graag helpen? Hulp nodig bij de wekelijkse boodschappen, het uitlaten van de hond of het bijhouden van de tuin? Door een oproep te plaatsen op www.samenzwolle.nl komt u in contact met iemand die u kan helpen. Kunt u (nog) niet zo goed overweg met een computer of tablet? Wellicht kan iemand in uw omgeving hierbij helpen of bel naar SamenZwolle via **038-7508387**.

MOOIE INITIATIEVEN

- ♥ Ga naar www.kerkdienstgemist.nl om een lokale kerkdienst (live) te luisteren.
- ♥ Van maandag t/m vrijdag van 13:00 tot 14:00 uur kunnen ouderen gratis meespelen met de Nationale Thuisbingo.
- ♥ Met de App 'Omapost' kun je eenvoudig een kaartje sturen naar je opa, oma of een andere oudere.
- ♥ Via Samensterktegencorona.nl kan je een mooie poster aanvragen waarmee je kunt laten weten dat je anderen wilt helpen of juist wel wat hulp kunt gebruiken.
- ♥ Verschillende supermarkten hebben een speciaal 'ouderenuurtje' waar de winkel uitsluitend geopend is voor ouderen.

BEWEEGTIPS

- 📍 Kijk op Omroep Max naar Nederland in beweging om 10:15 uur op de NPO2.
- 📍 Wandelen is een simpele en snelle manier om te bewegen. Een ommetje maken is goed voor lijf en geest.
- 📍 Download een sportapp, daarin staan fitness-instructies en oefeningen voor thuis. Populair zijn Seven Minute Workout, Sworkit of De ommetje app.

WILT U ZELF GRAAG IETS ORGANISEREN VOOR OUDEREN IN ZWOLLE?

Bijvoorbeeld een muzikale, creatieve of sportieve activiteit? Of lijkt het u leuk als er bij u in de straat of buurt iets georganiseerd zou worden? Uiteraard rekening houdend met de richtlijnen van het RIVM. Neem voor ondersteuning en advies contact op met SamenOuderen. We kunnen u bijvoorbeeld helpen met het zoeken naar een geschikte locatie, een mooi programma of meer bekendheid. Bel naar **038-7508387** of mail naar info@samenzwolle.nl.