

---

*Periodieke uitgave van Welzijn Capelle. Voor iedereen die voor een naaste zorgt.*

---

### Contact op afstand

Allereerst hopen we dat het goed met u gaat en dat het coronavirus aan uw deur voorbij mag gaan. Wat ook de situatie is, de impact op het leven is groot. Ook voor u als mantelzorgers, al bent u ervaren in het voortdurend aanpassen aan wisselende situaties.



Na het vertrek van Alastair Roolvink probeert Dineke Schaaphok de contacten met u te onderhouden via de telefoon. Veel mantelzorgers zijn hier blij mee. Het kan opluchten om je verhaal te delen. Wacht vooral niet tot u gebeld wordt! Dineke denkt met u mee, weet soms een oplossing of gaat op zoek naar antwoorden.

### Zorgvrijwilligers

De (mantel)zorgvrijwilligers die eerder op bezoek kwamen, zetten nu het contact voort via de telefoon. Soms doen ze een boodschap of spreken een 'zwaaimoment' af als ze langswandelen. Ook zijn nieuwe vrijwilligers ingezet als belmaatje. Vindt u bellen met een onbekende lastig? Misschien helpt het om elkaars foto's te delen of te beeldbellen.

### Hulp bij videobellen?

In deze tijd worden we allemaal wat handiger met onze mobiele telefoon. Waarschijnlijk kent u het beeldbellen via Whatsapp al. Heeft u er wat moeite mee, of heeft u een computerprobleem? Bel gratis het hulpnummer van SeniorWeb: 0800 - 0506 (werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur).

### Glimlach

Naast ingrijpende maatregelen als de sluiting van verpleeghuizen voor bezoek zijn er gelukkig ook ontwikkelingen die een glimlach op het gezicht brengen: de tekening van een kind in de brievenbus, een bemoedigende kaart, een vrolijk filmpje op de app. Geen echt bezoek, maar een ander soort contact.

### Bezoek in verpleegtehuizen

De afgelopen tijd wordt er gepraat over het weer toestaan van bezoek in verpleeghuizen. In de WNL-uitzending van 26 april pleitten Hugo Borst en Carin Gaemers voor aanpassing van deze maatregel. Al is besmetting met corona natuurlijk onwenselijk, dreigende vereenzaming van bewoners én hun naasten moet evengoed een rol spelen in de afweging. Het middel moet niet erger worden dan de kwaal.

---

## Gedicht

De verhalen van mensen die hun partner niet mogen bezoeken, inspireerde Dineke tot een gedicht. Het verwoordt de situatie van veel mensen die hun geliefden niet kunnen bezoeken en aanraken.



### op afstand nabij

ik omarm je met wel duizend armen  
zend honderd kusjes met mijn mond  
moet mijn tranen steeds bedwingen  
omdat ik tastend je hand niet vond

op afstand ben je achter deuren  
ik kijk naar foto's, mis de geuren  
voel geen warmte hoor geen lach  
alleen omdat ik niet binnen mag

maar door intens aan je te denken  
kan ik toch nabijheid schenken  
verbeeld mij hoe je kijkt en lacht  
en voel je handen zwak maar zacht

zie hoe je je ogen richt  
aandachtig aftast mijn gezicht  
je lippen tuit, je blik gerust  
en ik in gedachten word gekust

dineke  
7 april 2020

© Dineke Schaaphok-dineke

---

## Hulp (tijdelijk) afgezegd?



**Misschien hebt u bij de start van de coronacrisis uw thuiszorg of huishoudelijke hulp afgezegd. De situatie duurt echter langer. Ook kan de zorgvrager niet naar de dagbesteding. Wilt u weer gebruik maken van de zorg? Informeer bij uw zorgaanbieder wat er kan en geef uw wensen aan.**

De bestaande dagopvang zoekt nu ook thuis contact met u, of via beeldbellen. Hier en daar komt de dagopvang weer langzaam op gang.

Daarnaast zijn er andere vormen van hulp. U kunt informele hulp (zoals belmaatje of boodschappenhulp) aanvragen via Welzijn Capelle, 010 - 707 49 00. Een medewerker Informele Zorg zoekt

dan een vrijwilliger. Ook formele aanbieders zoals Mantelaar ([www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)) kunnen helpen als de gesloten dagopvang zorgt voor problemen thuis.

Kijk ook eens op de Zorgladder van Mantelzorg.nl: [mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg](http://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg) – of bel bij vragen met het Servicepunt Mantelzorg, 010 - 707 49 00.

---

## Uw ervaring: een tip voor een ander

**In deze coronatijd maakt u als mantelzorger ook weer veel nieuwe zaken mee. Uw ervaring kan anderen tot nadenken aanzetten. Wij nodigen u van harte uit om uw verhaal met ons te delen.**

Naast veel mooie initiatieven (het bloemetje van Ali B, een bemoedigend kaartje van Welzijn Capelle, onverwachte hulp van de buurman of het ontvangen van een voedselpakket) zijn er ook de trieste momenten van afscheid. Overlijden in deze tijd betekent een uitvaart in klein gezelschap. Dat plaatst u weer voor andere vragen. Inmiddels zijn hierover ook al ervaringen bekend, teleurstellende en positieve.

Zoals een nabestaande hoorde van de uitvaartverzorger: 'Er mag heel veel niet, maar er kan ook heel veel wél'. De uitvaart via livestream volgen voor genodigden is een van die mogelijkheden. Het beperkte aantal mensen dat bij de uitvaart mag zijn, plaatst u wellicht voor moeilijke keuzes. Vraag advies zodat de oplossing past bij uw wensen.

Op de websites van twee uitvaartorganisaties die in Capelle werkzaam zijn, vindt u meer informatie: [www.monuta.nl/uitvaart/coronavirus-en-uitvaart](http://www.monuta.nl/uitvaart/coronavirus-en-uitvaart) en <https://vanderspekuitvaart.nl/coronavirus-en-uitvaart>

---

## Herinneren, gedenken en verdriet delen

**Na een uitvaart moet er plek worden gevonden voor het verdriet. De herinneringen vliegen door het hoofd, er worden mogelijkheden ontwikkeld om te gedenken.**

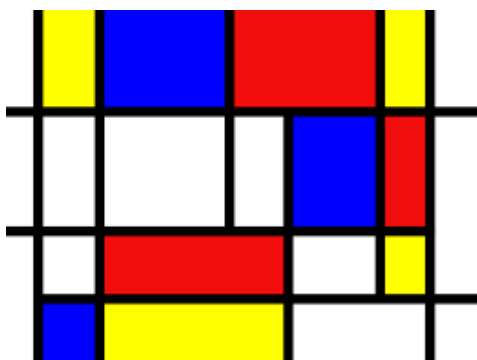
Iedereen deelt verdriet op eigen wijze, zonder voorschriften en regels. Geef elkaar hierbij de aandacht, bijvoorbeeld in de vorm van een luisterend oor of een kaartje.

---

## Beweging voor lichaam en geest

**In deze tijd moeten mensen weer opnieuw een eigen regelmaat van de dag vinden. Er zijn in Capelle verschillende initiatieven, die op een creatieve manier helpen om lichaam en geest soepel te houden. Een kleine selectie uit de nieuwsbrief van april van de gemeente:**

- Beweeg mee vanaf je balkon! Sportief Capelle en dansschool On The Move organiseren op diverse locaties balkondans-workouts. Interesse in bewegen vanaf uw balkon? Mail [info@sportiefcapelle.nl](mailto:info@sportiefcapelle.nl) en wie weet...
- Blijf lezen! In de ThuisBieb-app zijn 100 e-books voor iedereen beschikbaar, ook voor niet-leden. Hiermee wil de bibliotheek iedereen die thuiszit een hart onder de riem steken én een mooie leeservaring geven. De ThuisBieb is in ieder geval open tot en met 10 mei.



Meer informatie op [www.bibliotheekaandenijsse.nl/nieuws/2020/100-e-booksbeschikbaar-viathuisbieb.html](http://www.bibliotheekaandenijsse.nl/nieuws/2020/100-e-booksbeschikbaar-viathuisbieb.html)

- De cursus 'Reis door de kunst' van Kunstkring Capelle: Creatief Ouder Worden gaat digitaal door! Start: donderdag 7 mei. Geef u op bij Marie-Louise Eijsvoogel via een Whatsappbericht naar 06 - 231 03 615 of per mail, [cow@kunstkringcapelle.nl](mailto:cow@kunstkringcapelle.nl). Voor meer informatie, zie <http://kunstkringcapelle.nl/>

---

## Nieuwe mantelzorgcollega

**De sollicitatieprocedure voor een nieuwe collega bij het Servicepunt Mantelzorg is geslaagd!** In een volgend infobulletin stellen we Danja Visser graag aan u voor.

---

## AGENDA

**De volgende bijeenkomsten gaan niet door:**

- MantelzorgMenu (11 mei)
- SAMen dementie (18 mei)
- SAMen Parkinson (19 mei)

Het Servicepunt Mantelzorg denkt verder na over de gevolgen. Natuurlijk bepaalt het landelijke beleid mede wat er mogelijk is.

Voor meer informatie over mantelzorg en het coronavirus, zie [www.welzijncapelle.nu/corona-nieuws](http://www.welzijncapelle.nu/corona-nieuws) en de website van Mantelzorg.nl ([mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/themas/mantelzorg-en-het-coronavirus](http://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/themas/mantelzorg-en-het-coronavirus)).

---

## Contactgegevens Servicepunt Mantelzorg | Vrijwilligersinformatiepunt (VIP) Vragen over mantelzorg, of een luisterend oor nodig?

Neem contact op met Dineke Schaaphok:  
[d.schaaphok@welzijncapelle.nu](mailto:d.schaaphok@welzijncapelle.nu)  
Tel. 010 - 707 49 00.

---

## Wijzigingen | reacties | aan- en afmelden

*Reacties, vragen, aan- of afmelden? Dat kan via [www.welzijncapelle.nu/mantelzorgers/aanmelden-mantelzorg](http://www.welzijncapelle.nu/mantelzorgers/aanmelden-mantelzorg) of via [mantelzorg@welzijncapelle.nu](mailto:mantelzorg@welzijncapelle.nu) of het VIP.*

---



De Linie 7<sup>e</sup> | 2905 AX | Capelle aan den IJssel  
010 - 707 49 00 | [info@welzijncapelle.nu](mailto:info@welzijncapelle.nu)

[www.welzijncapelle.nu](http://www.welzijncapelle.nu)