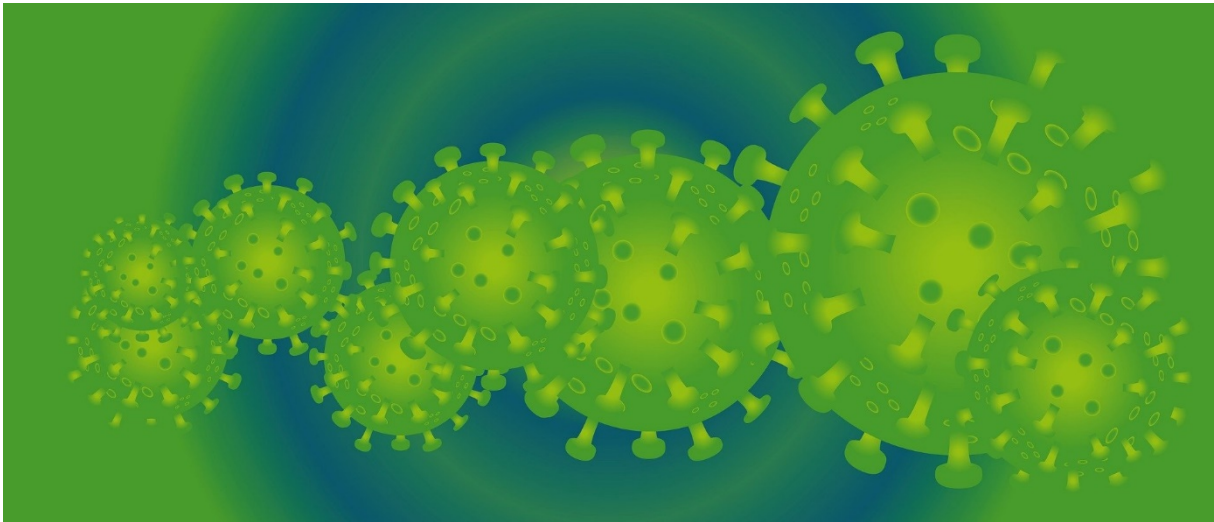


Corona-update gemeente Beuningen

Met alle algemene informatie, tips en een overzicht van organisaties en personen die u kunnen helpen



Beste inwoner,

Ik denk aan u! Alles wat normaal was, is anders sinds het coronavirus. Het is een onzekere tijd. Dagelijks wordt u geconfronteerd met de strijd tegen het coronavirus. Dat vraagt veel van u. Namens het college van burgemeester en wethouders wil ik u dan ook veel succes wensen en zeggen dat ik trots op u ben.

De strijd is nog niet zomaar klaar, maar voor en met elkaar kunnen we het aan. Dat zien we ook aan alle mooie initiatieven die ontstaan in onze gemeente. Denk aan Coronahulp Beuningen en wehelpen.nl. Mensen staan op om iets voor elkaar te betekenen en kunnen u hierbij ondersteunen.

Hartelijke groet,

Daphne Bergman
Burgemeester



Heeft u vragen of zorgen?

- Kijk eerst op: rijksoverheid.nl/coronavirus. Daar staan veel antwoorden. Deze worden elke dag aangevuld.
- Als u het antwoord op uw vraag daar niet vindt, kijk dan op de overzichten met veelgestelde vragen op de website van het RIVM. (www.rivm.nl)
- U kunt ook bellen met:
 - Landelijke informatie van de Rijksoverheid voor vragen over corona:
800 1351
 - GGD Gelderland-Zuid
Voor gezondheidsadvies voor uzelf of uw naaste(n)
0800 144 7272

Corona Steffie

Kent u Steffie al? Steffie legt het coronavirus en de maatregelen van de Rijksoverheid op een gemakkelijke manier uit. Kijk op: corona.steffie.nl.



Dienstverlening Sociaal Team van Gemeente Beuningen

Het Sociaal Team helpt u met vragen over zorg, zoals Wmo, jeugdhulp en begeleiding. Samen met u zoeken zij naar een passende oplossing voor uw hulpvraag. Het Sociaal Team geeft daarnaast ook algemeen advies en praktische informatie.

Het Sociaal Team is op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur bereikbaar via de balie Zorg & Inkomen, via telefoonnummer 14 024. Het Sociaal Team is gewoon bereikbaar, ook in deze periode, zij helpen u graag.

Huisartsenzorg

Ook als u klachten heeft die niets met corona te maken hebben kunt u bij uw huisarts terecht. Het is belangrijk dat u hiermee niet blijft doorlopen. Neem bij twijfel telefonisch contact op met uw huisarts.

Thuisarts.nl

Huisartsen gebruiken Thuisarts.nl als ondersteuning bij hun voorlichting aan patiënten voor, tijdens en na het consult. Op deze site kunt u terecht voor informatie:

- om gezond te blijven;
- om klachten zelf aan te pakken;
- als u zich afvraagt wanneer u naar de huisarts moet gaan;
- als u zich wilt voorbereiden op een gesprek met uw huisarts;
- als u de uitleg en adviezen nog eens na wilt lezen na een bezoek aan uw huisarts;
- als u op zoek bent naar meer

informatie over een onderwerp.

Heeft u last van een zwakke gezondheid?

Met een zwakke gezondheid heeft u meer kans om erg ziek te worden en te overlijden door corona. Als uw huisarts denkt dat u corona heeft, bespreekt zij/hij met u de mogelijkheden:

- thuis behandeld worden;
- in het ziekenhuis;
- of in een verpleeghuis.

Ook bespreekt uw huisarts met u de voor- en nadelen van deze behandelingen. En wat in uw situatie het beste past.

Het is goed om na te denken wat uw wensen zijn als u erg ziek wordt en kunt overlijden. Misschien heeft u hier al over nagedacht. Bijvoorbeeld of u nog naar een ziekenhuis wilt als u erg ziek wordt. En of u wel of niet gereanimeerd wilt worden.



Coronacheck CWZ

Wilt u weten of uw klachten worden veroorzaakt door het coronavirus? Als inwoner van Gemeente Beuningen kunt u een digitale coronacheck doen.

Als u zich aanmeldt voor de app (via: www.cwz.nl/coronacheck) beantwoordt u elke dag vragen over hoesten, koorts, verkoudheid, keelpijn en kortademigheid. Een medisch team beoordeelt deze gegevens. Vervolgens krijgt u een berichtje of telefoontje met advies en instructies.

Voor wie is de check geschikt?

- U heeft internet en een smartphone of tablet met Android versie 7 of hoger of Apple versie iOS12 of hoger;
- U heeft een koortsthermometer in huis;
- U bent 18 jaar of ouder.

Deze app is geen vervanging van reguliere zorg of spoedhulp. Wanneer u ernstig ziek bent of een spoedvraag heeft die niet kan wachten, moet u hierover zelf telefonisch contact opnemen met uw huisarts.



Beuningen helpt elkaar

Dienstverlening Stichting Perspectief

Perspectief is op werkdagen van 09.00 tot 14.00 uur telefonisch te bereiken via 024 67 50 939 of via info@perspectief.nl.

In verband met corona heeft Perspectief haar groepsactiviteiten stil gelegd. In deze periode onderhoudt Perspectief intensief contact met kwetsbare inwoners.



Eén tegen eenzaamheid

Ouderen lopen meer risico om geraakt te worden door het nieuwe coronavirus. Dat leidt tot minder sociaal contact en soms ook dat u praktische (huishoudelijke) hulp moet missen.

Voor de beantwoording van uw vragen of voor een luisterend oor zijn er verschillende telefonische hulplijnen.

- De Luisterlijn (0900 0767) is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of een luisterend oor.
- Ouderen die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon graag een praatje willen maken kunnen bellen met:

ANBO 0348 46 66 66

KBO-PCOB* 030 3 400 600

Rode Kruis 070 4455 888

* Bij KBO-PCOB en ANBO zitten ook vrijwilligers met een migratieachtergrond aan de telefoon.

Bob de Bot

Bob de Bot is een sms-service. Mensen die zich hiervoor aanmelden krijgen elke dag een berichtje over leuke activiteiten en een gezonde leefstijl. In coronatijd verstuurt Bob dagelijks een berichtje over corona.

Voor wie?

Bob de Bot is bedoeld voor volwassen inwoners uit de gemeente Beuningen.

Aanmelden

Via www.bobdebot.nl of SMS 'Hallo Bob' naar 0613784788.



Mantelzorg en Corona

In deze tijd is mantelzorg een uitdaging. Overbelasting ligt op de loer en veel mensen hebben ook praktische vragen.

Het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Perspectief geeft informatie en advies, praktische ondersteuning en biedt een luisterend oor. Het Steunpunt is op werkdagen van 9.00 tot 14.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 024 67 50 939.

Pro Persona heeft spreekuren voor Mantelzorgers van mensen met GGZ problematiek. Voor informatie, ondersteuning en advies kunt u contact opnemen met: 026 312 44 83.

Mantelzorg.nl heeft een thema-pagina over mantelzorg in 'Corona-tijd'. Hier is veel praktische informatie te vinden. Daarnaast is de Mantelzorglijn bereikbaar via: 030 760 60 55.

Buurtbemiddeling

Het normale leven staat even stil. Bijna iedereen is veel meer in huis, moet thuis werken en de kinderen helpen met het schoolwerk. Anderen moeten werken in moeilijke omstandigheden. Er is onzekerheid en soms ook angst.

We begrijpen dat juist nu burenoverlast extra vervelend kan zijn. Want u hoort en ziet elkaar meer dan in normale tijden en u kunt misschien nu ook minder verdragen van elkaar.

Komt u er niet uit met uw burens? Dan zou Buurtbemiddeling kunnen helpen. Zij zijn tijdens kantoortijden bereikbaar op 088 001 13 33. U kunt met hen overleggen wat u in uw situatie kan doen of u kunt uw verhaal bij hen kwijt.

Tips?

Als u tips wilt over hoe u met uw problemen met de burens om kunt gaan, kijk dan ook eens op: www.problemenmetjeburens.nl.

Hulp vragen en hulp aanbieden

www.wehelpen.nl is bedoeld voor iedereen die anderen zonder vergoeding wil helpen. En voor iedereen die ergens hulp bij nodig heeft.

Hoe werkt het?

Op www.wehelpen.nl kunt u aangeven dat u een ander een handje wilt helpen. Of laten weten waar u hulp bij kunt gebruiken. U kunt ook gebruik maken van een app op uw telefoon. Hoe dit werkt vindt u op de website www.helpen.nl.

Coronaberichtje.nl

Help iemand die door de coronacrisis eenzaam is. U kunt hem of haar een kaartje of tekening per post of een e-mailtje sturen. Met zo'n kleine daad fleurt de dag op en het is een kleine moeite. Namens de ontvanger alvast hartelijk bedankt! Kijk op: www.coronaberichtje.nl.

Coronahulp Beuningen

Een groot aantal vrijwilligers in de gemeente Beuningen heeft zich verenigd in de groep Coronahulp Beuningen. Mensen kunnen via de coördinator in hun wijk een beroep doen op hulp. Hiervoor heeft u eerder al een huis-aan-huis folder ontvangen.

De wijkcoördinatoren zijn dagelijks bereikbaar tussen 10 en 12 uur.

Beuningen		
- Noord-oost	Cora Visser	06 87 98 02 61
- Noord-west	Sanne Janssen	06 85 33 25 63
- Zuid-oost	Melanie Uytdewilligen	06 84 86 91 16
- Zuid-west	Brigit Geurts	06 87 86 58 36
Ewijk	Cas van Wijk	06 87 99 35 02

Weurt	Shelly Driessen	06 86 12 19 79
Winssen	Rick van Haften	06 86 37 28 48

Contact via: coronahulpbeuningen@gmail.com.



Last van psychische klachten?

Deze periode is voor iedereen lastig en stressvol. Als u te maken heeft met psychische klachten kan dit nog eens extra gelden. Dagactiviteitencentra zijn gesloten, hulpverleners moeten soms afspraken afzeggen en sociale contacten staan op een lager pitje. Wat kunt u doen om de dagen door te komen en u minder eenzaam te voelen?

Tips voor u

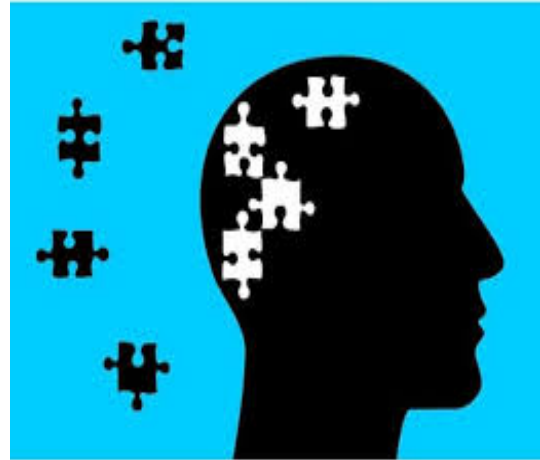
- Het belangrijkste is om uw gewone dagstructuur aan te houden. Het is verleidelijk om later uit bed te komen, maar probeer toch op uw normale tijd op te staan. Doe alsof het een gewone dag is.
- Als u (vrijwilligers)werk doet of dagactiviteiten heeft, probeer dit dan zoveel mogelijk thuis te blijven doen.
- Ook als u creatieve hobby's heeft, zoals tekenen of muziek maken, probeer hier dan thuis mee door te gaan.
- Blijf in beweging door af te toe te wandelen, fietsen, of de hond uit te laten – mits u natuurlijk groepen mensen mijdt en niet ziek bent
- Houdt contact met andere mensen. Dit is nu lastiger, omdat de overheid aanraadt om aan 'sociale onthouding' te doen, maar hiermee wordt vooral bedoeld om fysiek afstand te houden van mensen zodat de verspreiding van het coronavirus wordt voorkomen. Beeldbellen vormt bijvoorbeeld een goede tussenoplossing.
- Mocht u weinig sociale contacten hebben, of bent u volledig afhankelijk van je contacten van bijvoorbeeld je dagactiviteitencentrum of hulpverlener? Neem dan eens een kijkje op de website van Ixta Noa: ixtanoa.nl of neem contact op via: 024 679 37 82 of nijmegen@ixtanoa.nl. Zij zijn gestart met een "digitaal Praktijkhuis". Er worden

groeps-videogesprekken aangeboden (2x één uur per werkdag) en daarnaast is een besloten Facebookgroep aangemaakt (actief tussen 10:00-16:00 uur). Ook is het mogelijk om online individueel te worden begeleid.

- Kijk bij voorkeur één keer per dag het journaal en doseer of mijd het overig nieuws. Het is belangrijk om op de hoogte te blijven, maar het kan ook zorgen voor meer stress.

Meldpunt Bijzondere Zorg

Maakt u zich grote zorgen en staat iemand zelf juist niet open voor hulp? Neem dan contact op met (indien bekend) zijn of haar hulpverlener of het Meldpunt Bijzondere Zorg van de GGD: 088 144 70 40.



Voor ouders

Tips voor ouders

Door de uitbraak van het coronavirus zijn het spannende tijden. Leerlingen gaan niet naar school en we vermijden sociaal contact zoveel als mogelijk. De huidige thuisblijfsituatie zorgt voor vragen bij veel ouders. Hoe gaat u hier als ouder mee om? Hierbij enkele tips:

- **Blijf kalm en geef het goede voorbeeld**

Het langdurig met elkaar thuis moeten blijven is een nieuwe situatie voor iedereen.

Kinderen kijken in nieuwe situaties naar hun ouders en andere rolmodellen en stemmen hun reactie af op dat voorbeeldgedrag. Blijf daarom kalm en geef het goede voorbeeld.

- **Zorg voor dagritme én afwisseling**

Kinderen die het naar hun zin hebben zijn gezelliger en luisteren beter. Ritme in de dag biedt rust. Het is voor iedereen goed te weten

wat je kunt verwachten.

- **Maak onderscheid tussen werk, school en vrije tijd**

Zorg zoveel als mogelijk voor een duidelijke scheiding tussen werktijd, schooltijd en leuke tijd met de kinderen. Als u alles tegelijkertijd probeert te doen, doet u eigenlijk iedereen te kort.

- **Schoolwerk**

U heeft nu als ouder de taak om uw kinderen te begeleiden bij het schoolwerk. Dit vraagt veel van u als ouder en ook zeker van uw kinderen. Gun uzelf voldoende tijd om te schakelen tussen alles wat u moet én wilt doen. En onthoud, in de eerste plaats ben u ouder van uw kinderen!

- **Zoek én bied steun**

Probeer niet alles alleen op te lossen. Een situatie als deze is beter te behappen door dit samen te doen. Vraag anderen hoe zij met

bepaalde knelpunten omgaan en leer van elkaar. Humor helpt.

- **Laat uw kinderen meedenken en helpen**

Kinderen vinden het leuk om te helpen en mee te denken met hun ouders en komen hierbij vaak met onverwachte oplossingen. Weet daarbij dat kinderen meer geneigd zijn om mee te werken aan activiteiten die ze mee hebben verzonnen. Denk aan het gezamenlijk opstellen van dagritme/structuur, de activiteiten en de gezinsregels.

- **Vertrouw op de veerkracht van uw kinderen**

Kinderen zijn over het algemeen heel veerkrachtig. Daarvoor hebben zij de liefdevolle steun van een volwassene nodig. Een volwassene die hun vragen serieus neemt en beantwoordt, die zorgen wegneemt en het goede voorbeeld geeft. Investeer juist in deze periode in de band met je kind met knuffels, liefde en aandacht.



Bibliotheek Beuningen

De bibliotheek is voorlopig gesloten. Reserveringen die al vóór de sluiting zijn ingediend worden beschikbaar gesteld. De materialen kunnen op afspraak worden opgehaald of thuisbezorgd.

Afhaalbieb

Binnenkort start de Afhaalbieb: een afhaalpunt voor verrassingspakketten met boeken.

Biebboys: voor kinderen van 8 tot 12 jaar

Iedere maandag, woensdag en vrijdag zijn op www.obgz.nl/biebboys nieuwe filmpjes te zien met leuke challenges voor kinderen.



Coronachallenge Gemeente Beuningen

Natuurlijk is het fijn om niet de hele dag in huis te zitten. Om te voorkomen dat de verveling toeslaat, dagen wij alle jongeren uit! Drie opdrachten om thuis of in de achtertuin te doen. Deze opdrachten zijn te vinden via [youtube.nl](https://www.youtube.nl), zoek op gemeente Beuningen.



Bewegen en Trainen tijdens Corona

Beuningen Sport en Beweegt biedt gratis online trainingen aan. Het karakter en de intensiteit van de trainingen is verschillend en bedoeld voor diverse doelgroepen. Op verzoek kunnen er vaker en op maat gemaakte beweessessies worden aangeboden. Contact via:

beuningensportenbeweegt@gmail.com of 06
20 54 20 00. Of kijk op:
beuningensportenbeweegt.nl/OnlineTrainingen
.html.

Wanneer?	Programma	Duur	Doelgroep
Iedere maandag vanaf 16.00 uur	Combinatie yoga & gymnastiek	ca. 30 min	Iedereen
Iedere maandag vanaf 19:00 uur	Intensieve training	ca. 30 min	Sporters
Iedere woensdag vanaf 09.00 uur	Combinatie bewegvormen van	ca. 40 min	Iedereen
Iedere woensdag vanaf 19.00 uur	Intensieve training	ca. 30 min	Sporters
Iedere zondag vanaf 11.30 uur	Laag intensief bewegen	ca. 30 min	Ouderen

Beuningen helpt elkaar!

#daslief

