Carrefour

samen kom je verder

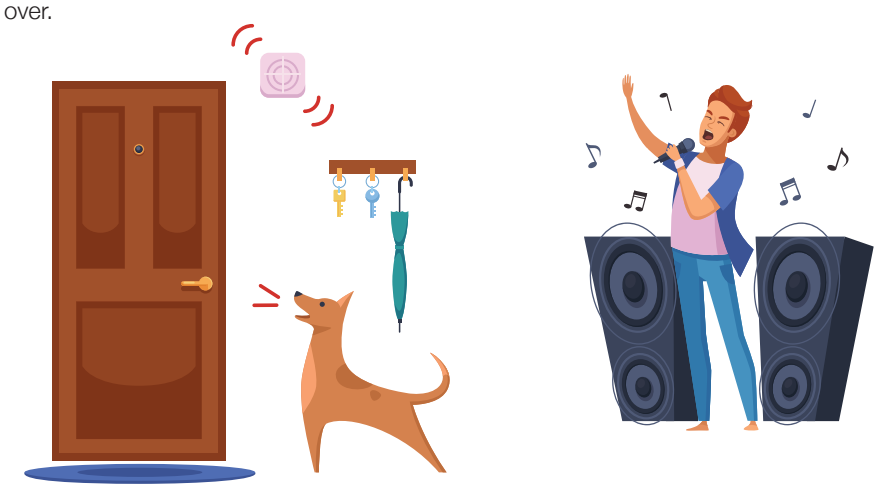
APRIL 2020

ALLEMAAL THUIS: OVERLAST VAN DE BUREN?

Je 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. Naast veel saamhorigheid is er ook onzekerheid en soms angst.
Overlast van de buren kan dan extra vervelend zijn. Daarom hebben we wat tips op een rijtje gezet.

Tips

- Als je weet dat je een klus gaat doen die geluidsoverlast kan veroorzaken, laat dit dan de buren weten (schrijf een briefje of stuur een appje) zodat ze weten hoe lang het duurt. En houd rekening met thuiswerkende buren.
- Realiseer je dat geluiden van dichtslaande deuren, harde muziek, blaffende hond, draaiende wasmachine of de trap oprennen meestal voor de buren net zo hard te horen zijn. Houd hier waar mogelijk rekening mee.
- Als je boos bent of geïrriteerd raakt, nemen je emoties gemakkelijk de overhand. Wacht tot je rustig bent voordat je de buren aanspreekt, dan komt de boodschap veel beter over.



VRAAG EN AANBOD

Bij Carrefour hebben zich veel mensen gemeld die graag iets willen doen voor een ander. Bijvoorbeeld regelmatig even een praatje maken via de telefoon. Wij brengen je graag met hen in contact!

OPEENS VEEL THUIS, DAT KAN BEST PITTIG ZIJN!

Hoe ga je ermee om als je steeds eenzamer wordt door het vele thuis zijn? “Focus je niet op je eenzaamheid”, zegt therapeut Mieke Van Kooten. “Denk juist aan anderen. Check bijvoorbeeld of je buurvrouw of buurman ook veel alleen zit. Zie het als een kans om contacten in de buurt op te bouwen door je hulp aan te bieden. Als je de ander helpt, help je jezelf ook.” Heb je geen telefoonnummer, dan kan een briefje met jouw nummer in de brievenbus doen een mooie start zijn. “Je smartphone is nu je beste vriend”, zegt Paul Kop. “Bouw aan je sociale netwerk en praat veel met familie, vrienden en collega’s. Of bel zo nodig een hulplijn.”
Overgenomen uit: https://www.nu.nl/coronavirus/6039992/opeens-veel-thuis-psychologische-effecten-zijn-zwaar.html

Wil je jouw situatie met iemand bespreken?
Bel ons of stuur een e-mail dan nemen wij contact met je op.

CONTACTGEGEVENS

Carrefour is via de mail en telefonisch
tussen 08:30 en 16:00 uur bereikbaar voor vragen:
info@carrefour.nu of (0527) 63 00 00.

OUDERS, MIS JE HET OOK?

Samen koffie drinken, je vriendin een knuffel geven, gezellig samen op een bankje in de zon, naar de sportschool. Wij missen het in ieder geval wel.

Hoe houd je het gezellig?
Op de website van Ouders&COO - www.ouders-en-coo.nl - delen diverse ouders hun ervaringen en creativiteit op de blog. Ook staan er knutsel- en bak ideetjes op om samen met je kind te doen.

Hebben jullie iets moois gemaakt? Deel het dan in de facebook groep ouders&coo forum. We zijn erg benieuwd.

HOE-HOUD-JE-HET-THUIS-GEZELLIG TIPS

- Laat je kind meehelpen met ‘karweitjes’. Je kunt even het huis door en jullie zijn gelijk samen bezig. Vooral jonge kinderen vinden het leuk om te helpen.
- Doe elke dag ook iets voor jezelf, bijvoorbeeld een boek lezen, muziek luisteren of wandelen (op gepaste afstand van anderen).

Wil je graag van je af praten? De preventief jeugdwerkers zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar. Je kan bellen naar het algemene nummer van Carrefour en je wordt dan zo snel mogelijk door een van hun teruggebeld.

TEGELTJESWIJSHEDEN VOOR MANTELZORGERS

Meer tegeltjeswijsheden vind je op de facebookpagina van steunpunt mantelzorg Carrefour: https://www.facebook.com/steunpuntmantelzorgcarrefour/