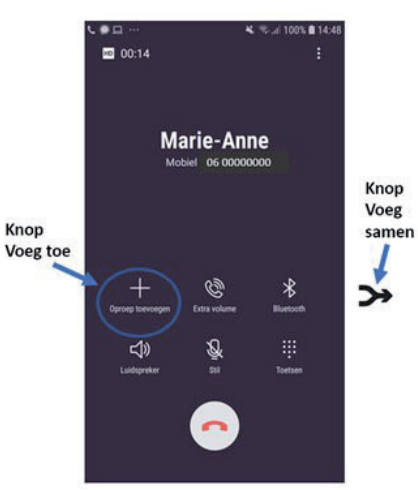
Carrefour
samen kom je verder

MEI 2020

TELEFONISCH KOFFIE UURTJE

Je had je wekelijkse koffie-uurtje, gespreksgroep, beweegclub, kaartgroep of andere gezellige bijeenkomst… totdat Corona kwam. Daar zit je, in je eentje in je woning. Met Telebakkie kan je bellen met 6 personen tegelijk. Leuk en simpel!
Je hoeft geen ingewikkelde apps op je computer of telefoon te downloaden en de privacy is gewaarborgd. Het enige wat je nodig hebt is je telefoon, een gemakkelijke stoel en een lekker bakkie koffie of thee.

Hoe werkt Telebakkie
Zorg dat iedereen op een afgesproken tijdstip klaar zit met koffie of thee en een mobiele telefoon. De eerste beller moet een smartphone hebben om anderen toe te kunnen voegen aan het gesprek. Heb je alleen een vast nummer, dan kun je wel gebeld worden maar niet zelf een groepsgesprek starten.



- Persoon 1 belt persoon 2 en wacht tot het gesprek tot stand is gekomen.
- Persoon 1 tikt nu op de knop Voeg toe (de knop met het + teken) en tik het nummer in van persoon 3 (of kiest deze persoon uit zijn adresboek).
- Is het gesprek met persoon 3 tot stand gekomen, dan tikt persoon 1 op de knop Voeg samen. Deze knop zie je rechts op je telefoonscherm. Nu ben je al met drie personen in één gesprek!
- Nog meer personen erbij? Druk op het plusje, bel de volgende, wacht tot deze heeft opgenomen, tik op de knop Voeg samen, enz.

Telebakkie is ontstaan vanuit Studio BRUIS

TIPS VOOR MANTELZORGERS IN CORONA TIJD:

Dementie
Activiteiten voor mensen met dementie. Hoe pak je dat aan.
Kijk op: www.dementie.nl/activiteiten-voor-mensen-met-dementie

Autisme
Er is een NVA Wegwijzer autisme & corona. Zoals tips voor een leuk en leerzame dag met structuur, hoe stel je je kind gerust, hoe verminder je stress bij autisme, algemene tips voor mensen met autisme en nog veel meer tips. Teveel tips om op te noemen. Kijk op: www.autisme.nl

NAH
Tips van mantelzorgers aan elkaar. Zoals houd een dagboek bij, maak foto's, benoem samen wat je bent kwijtgeraakt, maak veranderd gedrag bespreekbaar. Kijk op: www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/tips-en-adviezen/tips-van-mantelzorgers-aan-elkaar

GGZ
10 tips met een overzicht van hulplijnen voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten in coronatijd. Kijk op: www.movisie/ tips voor mantelzorgers ggz in coronatijd / 10 tips voor mantelzorgers

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.

MANTELZORGUITDAGINGEN IN CORONA TIJD

Heb je interesse om met andere mantelzorgers uit Noordoostpolder je vragen en ervaringen te delen? Dit kan bij het online koffiemoment op woensdag 6 mei om 19:30 uur of donderdag 7 mei om 10:00 uur. Beide mag natuurlijk ook. De mantelzorgconsulenten Claudia, Jannie en Gerdien praten mee. Stuur een e-mail naar mantelzorg@carrefour.nu en je ontvangt een link om deel te nemen. Bellen of een bericht sturen naar 06-83 52 22 36 is ook mogelijk.

STUDENTEN STARTEN MET DE BUURTBEL

DE BUURTBEL
SAMEN KOM JE VERDER

Krijg jij binnenkort een uitnodiging voor de buurtbel door de bus? Dat kan kloppen! De klas Maatschappelijke Zorg van ROC Friese Poort gaat voor het vak 'rapport van de wijk' zelf aan de slag met de buurtbel. Met deze opdracht ervaren de studenten het buurtopbouwwerk in tijden van Corona. Actief met de straat aan de slag maar dan op afstand. Laten we ze op deze manier ook motiveren en meld je aan!

De buurtbel is een initiatief vanuit het buurtopbouwwerk om mensen in de straat tijdens de corona-crisis, maar ook zeker daarna, in contact te laten komen met elkaar. Leeftijd speelt hierbij geen rol, als je maar een telefoon hebt waar je mee kunt bellen. Het is heel gewoon, voor iedereen. De buurvrouw belt naar de jongere aan de overkant, hij belt vervolgens met de oude meneer op de hoek en zo verder. Samen praten ze over van alles, een lang of kort gesprek het maakt niet uit. Wat heb je gedaan vandaag? Wat heb je gedaan vandaag? Je leert elkaar weer of voor het eerst kennen en we helpen elkaar door deze tijd.

Samen komen we verder.
Woon je zelf in een straat waar je de buurtbel wilt starten? Meld je aan bij susan.vermunt@carrefour.nu, je krijgt van ons alle tools om te starten. Ken je de facebook pagina Buurt&zo al? Er staat ook een leuk filmpje op over de buurtbel!