

Vier manieren om nu eenzaamheid tegen te gaan

In Berkelland wonen veel ouderen die nu vanwege het coronavirus minder bezoek krijgen. Maar er zijn ook andere inwoners die in deze tijd contact missen omdat zij bijna niet de deur uit kunnen. Zij kunnen daardoor sociaal geïsoleerd raken of zich eenzaam gaan voelen, vooral als ze minder digitaal vaardig zijn. Dat willen we niet laten gebeuren! Daarom wijzen wij u op de volgende mogelijkheden om eenzaamheid tegen te gaan.

1. Bellen kan, ook als het de buurman is

Je kunt misschien niet langs bij de buurman, maar bellen kan natuurlijk wel

2. Maak een telefooncirkel of Whatsapp groep

De telefooncirkel is een dagelijks belronde langs een aantal mensen die je kent. Via Whatsapp kun je elkaar ook heel gemakkelijk dagelijks een kort berichtje, foto of filmpje sturen.

2. Schrijf een kaart of een brieven

Veel mensen hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Dat maakt het goed mogelijk om weer eens een brief te schrijven of een kaartje te posten.

3. Gebruik de Luisterlijn of Zilverlijn

Iedereen in Nederland kan gebruik maken van de Luisterlijn (www.deluisterlijn.nl) of 0900-0767. De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen. (www.ouderenfonds.nl/aanmelden-zilverlijn).

4. Mantelzorg

Zorgt u voor een ander, bent u mantelzorger? Wilt u tips of adviezen? Maak gebruik van de landelijke mantelzorglijn: 030-760 60 55.

Voor meer info: www.voormekaar.net