

## **'OOK DEES DOEME SAOME'**

### INFORMATIE OVER ALLERLEI ZAKEN TIJDENS CORONATIJD IN DE GEMEENTE HILVARENBEEK

Beste inwoners,

Door de maatregelen rondom het Coronavirus verloopt het leven even anders. De onderlinge hulp in Hilvarenbeek, Biest-Houtakker, Esbeek, Baarschot, Diessen en Haghorst is al groot. Op internet staan verschillende initiatieven in het aanbieden van hulp. Deze bereiken niet iedereen en het is ook veel. Vandaar deze papieren en digitale versie.

In samenwerking met zoveel mogelijk partijen hebben we een overzicht gemaakt. Het is vast nog niet compleet. Stuur alsjeblieft aanvullingen naar [mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl](mailto:mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl). Dankjewel daarvoor.

#### **INHOUDSOPGAVE**

- 1. Kinderen en jongeren - pag. 3**
- 2. Ouderen - pag. 5**
- 3. Anderstaligen - pag. 6**
- 4. Activiteiten - pag. 7**
- 5. Algemeen - pag. 8**
- 6. Eten en drinken - pag. 9**
- 7. Andere instanties en aandacht voor elkaar - pag. 11**
- 8. Zorgen om huiselijk geweld - pag. 12**

#### **DORPS- EN BUURTONDERSTEUNERS**

Heb je behoefte aan ondersteuning of hulp? De dorps- en buurtondersteuners staan voor je klaar. Voor iedereen, jong en oud.

- Hilvarenbeek: Karlijn Verschuren ([karlijnverschuren@contourdetwern.nl](mailto:karlijnverschuren@contourdetwern.nl) of 06-10329369)
- Biest-Houtakker: Ria van de Wiel ([dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu](mailto:dorpsondersteuner@biest-houtakker.eu) of 06-26128195)
- Esbeek: Mariet Pulles ([esbeekdorpsondersteuner@gmail.com](mailto:esbeekdorpsondersteuner@gmail.com) of 06-22394966)
- Diessen en Baarschot: Jacqueline de Wit ([spreekuur@wij-wel.nl](mailto:spreekuur@wij-wel.nl) of 06-16084720)

- Haghorst: Veerle van der Loo ([dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com](mailto:dorpsondersteunerhaghorst@gmail.com) of 06-24744397)

Naast de dorpsondersteuners zijn er ook vrijwillige buurtondersteuners actief in de kernen Hilvarenbeek en Diessen. Wil jij zelf ook meehelpen als vrijwilliger? Meld je dan aan via één van bovenstaande dorpsondersteuners.

### **VOOR MANTELZORGERS**

Er wordt in de Coronatijd een extra beroep gedaan op mantelzorgers. Weet dat je er niet alleen voor staat. Je kunt hier terecht voor ondersteuning bij Mantelzorglijn Hilvarenbeek:

- Marie-Jeanne Zuidervaart ([mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl](mailto:mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl) of 06-83168873)
- Marjolein Lammers ([M.Lammers@hilvarenbeek.nl](mailto:M.Lammers@hilvarenbeek.nl) of 06-42265554)

## VOOR KINDEREN

### De BERENJACHT pagina voor de Gemeente Hilvarenbeek:

Kinderen uit de gemeente kunnen op zoek naar beren. Ga mee op jacht.... Wel met voldoende afstand! De berenkaart van de gemeente Hilvarenbeek vind je [hier](#).

### Pretpakket

Bij Zotte Lotte kun je een pretpakket bestellen met leuke pret-opdrachten in huis. Het pretpakket kost €3,50 waarvan er €1,00 naar het goede doel Stichting Jarige Job gaat. Bel of app Zotte Lotte: 06-49793582.

### VNMH NatuurAvontuur

Van maandag tot vrijdag staat er een opdracht op [Facebook](#) die kinderen thuis of in de buurt kunnen uitvoeren.

### Sportcoaches Hilvarenbeek

- Stay at home challenge: iedere dag een nieuwe challenge op de [Facebook-pagina](#) van de sportcoaches. .
- Quiz: iedere week staat er een quiz klaar voor kinderen die in groep 3 t/m groep 8 zitten van de basisschool. De quiz is te vinden op de [Hilverportal](#) en via de Facebook-pagina van sportcoaches Hilvarenbeek. <https://www.facebook.com/sportcoacheshilvarenbeek>

### Steffie.nl

Duidelijke info over Corona: <https://corona.steffie.nl>. De doelgroep van Steffie is mensen met een verstandelijke beperking en mensen die veel moeite hebben met lezen en schrijven. Ook voor kinderen is de informatie goed toegankelijk.

**Kindertelefoon:** Elke dag van 11.00-21.00 uur op telefoonnummer 0800-0432

## VOOR JONGEREN

### R-Newt

- Thursday challenge: elke donderdag staat er een challenge op de [Facebook-pagina](#) van R-Newt.

- Online huiswerkbegeleiding dinsdag, woensdag en vrijdag door vier jongerenwerkers via de app of telefonisch (bel of app Michelle voor meer informatie: 06-83168972).

### Jongerenpunt

Het Jongerenpunt heeft iedere werkdag van 13.00 - 14.00 uur een online spreekuur via [Houseparty](#).

## VOOR OUDEREN

Voor een luisterend oor, vragen over het coronavirus of hulp bij de boodschappen kunt je bellen met:

- **Ouderenbond ANBO:** 0348 – 466666
- **Het Rode Kruis:** 070 - 4455888
- **De Luisterlijn:** 0900-0767 (dag en nacht bereikbaar)
- **De Zilverlijn:** 088 – 3442000
- **KBO:** belcirkel via <https://www.kbo-brabant.nl/belcirkels/> opgeven voor de belcirkel? In een belcirkel deelt u uw telefoonnummer met negen andere KBO-leden uit uw omgeving, zodat u regelmatig kunt bellen.
- **KBO Brabant:** 073 – 6444066
- **KBO Hilvarenbeek:** 06 – 20276140
- **KBO Diessen:** 013 - 5041914
- **Thebe Extra:** 088 - 3747576 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 12.30 uur en van 13.00 - 16.30 uur)

## VOOR ANDERSTALIGEN

### Meertalig telefonisch spreekuur

Het Taalhuis Hilvarenbeek houdt vanaf heden elke donderdag een telefonisch spreekuur. Het is bedoeld voor mensen die vragen hebben in deze roerige tijd. Of even behoefte hebben aan contact. Inwoners worden, in het Nederlands, maar ook in het Arabisch of Engels te woord gestaan. Stagiaire Razan helpt ons daarbij! Het spreekuur is voorlopig elke donderdag tussen 13.00 en 15.00 uur. Je kunt het spreekuur bereiken door te bellen met: 06-83614509.

نرحب بكم في ساعة الاستشارة الهاتفية متعددة اللغات:  
ساعة 'Taalhuis Hilvarenbeek' من الآن فصاعداً، لديكم من خلال بيت اللغة في أوسترفايك  
استشارة هاتفية كل يوم خميس. الغرض منها هو الاجابة على الاسئلة المطروحة خلال هذا الوقت  
المضطرب. أو ان كنت تحتاج فقط إلى التواصل و الاتصال. التواصل متاح للسكان باللغة الهولندية ، و  
أيضاً باللغة العربية أو الإنجليزية. المتدربة الاجتماعية رزان تساعدنا في ذلك!  
ساعة الاستشارة هي مؤقتاً كل يوم خميس بين الساعة 1:00 مساءً والساعة 3:00 مساءً. يمكنك الوصول  
إلى ساعة الاستشارة بالاتصال على الرقم:  
83614509-06

### Uitleg Coronavirus in vreemde talen

Uitleg over het Coronavirus in 7 vreemde talen vind je via YouTube: zoek op GGD Noord- en Oost Gelderland 7 vreemde talen (Somalisch, Turks, Koerdisch-Kurmanji, Farsi, Engels, Tigrinya en Arabisch).

<http://www.youtube.com/user/ggdinfo>

## ACTIVITEITEN

### Boeken lezen

De bibliotheek biedt nu tijdelijk extra luisterboeken en digitale leesboeken voor iedereen. Ook voor niet-leden. Je moet hiervoor wel even de app downloaden in de App-store of via Google Play. Ook boeken met grote letters zijn verkrijgbaar.

<https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html>

### Bibliotheek Hilvarenbeek - boekendienst aan huis

Voor 70plus-leden heeft de bibliotheek een boekendienst aan huis. Neem contact op met de bibliotheek via 013-4648510. Zij zijn op maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 09.30 en 12.00 uur.

### Zwaaiproject

Wil je wat contact? Een praatje? Of gewoon even zwaaien? Maak het kenbaar door een flyer op je raam te plakken. De flyers zijn gratis op te halen bij (de inpaktafel van) de Albert Heijn of uit te printen via de Facebook- pagina [Alleen-Samen](#). Vragen? Bel naar 013-7857531 of 06-45849514.

### Kaartje sturen

Schrijf een kaart of brief. Of maak een mooie tekening. Verzamelen bij diverse punten. Lever het in bij de Plus in Diessen of bij de Jumbo of Albert Heijn in Hilvarenbeek. Er staat een bak hiervoor klaar.

### Kerkdienst

De kerkdienst van zondag 11:00 uur vanuit de Petrus Kerk zal live te volgen zijn via Beek tv en via de link op [HilverPortal](#). Kerken zijn nu niet open. De Protestantse kerk heeft elke week 'Moment van de week, digitaal te volgen of op papier via de dominee.

### Vraag en aanbod

Via [HilverPortal](#) kunnen vragen worden gesteld en hulp aangeboden.

## ALGEMEEN

### ContourdeTwern:

Voor hulp en (praktische) vragen: boodschappen, zorg door vrijwilligers of vrijwilliger worden.

Marie-Jeanne Zuidervaart ([mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl](mailto:mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl)) of 06-83168873

Karlijn Verschuren ([karlijnverschuren@contourdetwern.nl](mailto:karlijnverschuren@contourdetwern.nl)) of 06-10329369)

Pien Brouwers (06-83284035)

Wil je meer informatie over de WMO in de gemeente Hilvarenbeek? Kijk dan [hier](#) de Webinar 'Zorg nodig? Zo werkt het?'

### Formulierenhulp

Administratieve vragen of hobbels te nemen? Via skype, email en telefoon word je geholpen. Neem contact op met Marie-Jeanne Zuidervaart ([mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl](mailto:mariejeannezuidervaart@contourdetwern.nl)) of 0683168873)

### Amarant

Kinderboerderij Uilenburg is gesloten. Maar wist je dat zij wel initiatiefnemers zijn van het zwaaiproject?

### RIBW Kiemuur

Het Kiemuur gaat online door via Zoom iedere woensdag om 10.00 uur. Meer informatie via: 06-15893664. Behoeftte aan extra contact? Bel naar 06-31036134 en er worden afspraken over gemaakt.

### Quiet

Probeert elke week een geluksmomentje te realiseren voor hun members.

### Hilverportal

Matchen van hulp- en vraagaanbod via: [www.hilverportal.nl](http://www.hilverportal.nl).

Inzendingen door inwoners van activiteiten in de lockdown periode.

### BEEK TV

Inzendingen door inwoners van activiteiten in de lockdown periode.

Boodschap van burgermeester Weys. Gymoefeningen. Zondagse kerkdienst.

Herhalingen van uitvoeringen.

Beek TV is alleen beschikbaar voor inwoners die tv kijken via Caiway.



## ETEN EN DRINKEN

### Beek Bezorgt

Lokale ondernemers van Hilvarenbeek werken samen in [dit initiatief](#). Bestel direct bij de deelnemende ondernemers en ze zorgen dat je boodschappen thuisbezorgd worden.

### Restaria de Zwaan

Je kunt afhalen in de cafetaria. Wel even bestellen via 013-5041227 of bij drukte via 06-87304660. Thuisbezorgen kan op woensdag t/m zaterdag vanaf €20,00. Vanaf €25 wordt gratis bezorgd.

### Kookgenoten Hilvarenbeek Maaltijdservice

De gerechten van Kookgenoten bestel je via 06-14042997 of 013-5055846. Momenteel zijn er ook verse maaltijden te bestellen die in de magnetron kunnen. Bezorgen is gratis in Hilvarenbeek en omstreken. Maaltijden worden aangeboden voor €7,50 en je hebt keuze uit vis/vlees met verse groenten en aardappelen.

### De Laarhoeve

De Laarhoeve maakt tijdelijk soep voor iedereen die wil: Broccoliroom of paprikatomensoep. De soep is verkrijgbaar van maandag tot vrijdag bij De Laarhoeve. Als u voor 12 uur besteld, dan staat het de volgende dag voor 12.00 uur klaar. Kosten €2,00 per portie, minimaal 4 porties. Bezorgen in Hilvarenbeek is gratis. Te bestellen bij [administratie@deLaarhoeve.nl](mailto:administratie@deLaarhoeve.nl) of [013-5044744](tel:013-5044744).

### Het Landleven & Lof

Ook hier kun je maaltijd bestellen via mail [slagerijbaselmans@hotmail.com](mailto:slagerijbaselmans@hotmail.com), telefonisch 013-5044904 of via de website [www.hetlandleven.com](http://www.hetlandleven.com). Wel zelf afhalen in de winkel.

### Drankenhandel Nico Elings

Speciaal bierpakketten bestellen en ophalen. Openingstijden zijn donderdag

t/m vrijdag van 12.00 tot 17.30 uur. En op zaterdag van 10.30 tot 15.30 uur (Industrieterrein de Buskes 8, 5087 MA Diessen).

### **Leystromen woningbouw**

Boodschappenservice voor huurders die de deur niet uit kunnen op werkdagen. Stuur een e-mail naar [boodschappen@leystromen.nl](mailto:boodschappen@leystromen.nl). Vermeld in de e-mail: naam, adres, telefoonnummer en het boodschappenlijstje (indien mogelijk). Of telefonisch contact: Leystromen via 088-0313300.

### **Roots Foodbar**

Afhaalservice van tapas op bestelling. Te bestellen via [www.roots-foodbar.nl/afhalen](http://www.roots-foodbar.nl/afhalen) of 013-5052290. Afhalen op vrijdag t/m zondag tussen 17.00 en 20.00 uur. De bestelling kan doorgegeven worden tot uiterlijk 18.00 uur. Af te halen of gratis bezorging (gemeente Hilvarenbeek).

### **Zin in ijs, koffie & soepbar**

Soep, hartige taart, taarten/gebak of high tea te bestellen via 013-7370345 of mail [zininijsenkoffiebar@gmail.com](mailto:zininijsenkoffiebar@gmail.com). Bestellen tussen 10.00 - 12.00 uur en 15.00 - 17.00 uur. Bezorgen tussen 12.00 -14.00 uur en 17.00 - 19.00 uur. Zie [website](#) voor het actuele aanbod.

### **Catering de Toekomst**

Bestellen bij bezorgen via en online betalen. Bij afhalen bestellen via [www.detoekomsthilvarenbeek.nl](http://www.detoekomsthilvarenbeek.nl) of telefonisch via 013-5054000 en online betalen of met de pin.

## AANDACHT VOOR ELKAAR

### Piekeren, wakker liggen en bang zijn: hoe om te gaan met corona-angst?

Iedereen gaat anders met een situatie als deze om, dat kan ook niet anders want dat heeft met ervaring, karakter en erfelijkheid te maken. Wat we wel weten is dat het voor kwetsbare mensen belangrijk is uw verhaal kwijt te kunnen en het te kunnen delen. Dus maak gebruik van de hulplijnen, personen en activiteiten uit dit boekje. Ze kunnen er in ieder geval voor zorgen dat u niet alleen staat. ***Samen kunnen we deze periode overwinnen!***

## MIND KORRELATIE

Om te praten over wat deze tijd met je doet:

T: 0900-1450; WhatsApp 06-13863803; Chatten & mail

<https://wijzijnmind.nl/corona>

## FAMEUS

Fameus kan je helpen met het maken van een crisiskaart en heeft ook een babbellijn voor het maken van een praatje.

<https://centrum-fameus.nl/overig-aanbod/crisiskaart/>

<https://centrum-fameus.nl/overig-aanbod/babbellijn/>

<https://centrum-fameus.nl/overig-aanbod/herstelonline/>

## Enkele tips

- Zorg voor structuur in je dag. Doe zoveel mogelijk dingen die je altijd doet en hou je aan vaste tijden.
- Skype, chat of facetime (videobellen) regelmatig met vrienden en familie zodat je ze ook kunt zien.
- Zorg goed voor jezelf: eet gezond en blijf in beweging. Maak afspraken met jezelf over alcoholgebruik.
- Volg niet voortdurend al het nieuws over corona via (sociale) media, maar beperk dit tot vaste momenten op een dag.
- Praat over uw angsten en/of somberheid en durf hulp te vragen bij mensen/ondersteuners die u al heeft (zorgaanbieders, familie, vrienden) of zoek contact met de buurtondersteuners of de consulent mentale gezondheid: [m.bastiaansen@hilvarenbeek.nl](mailto:m.bastiaansen@hilvarenbeek.nl) zij kunnen met u meedenken.
- Vul 'lege' tijd met achterstallige klussen of hobby's zoals bijvoorbeeld schilderen, puzzelen of online muzieklessen volgen.

## ZORGEN OM HUISELIJK GEWELD

Ook in onze gemeente zijn er kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen voor wie de thuissituatie niet fijn is of soms zelfs niet veilig. Voor iedereen is het wennen. Spanningen lopen op. Gezinnen en andere thuissituaties zijn minder in beeld.

Het vraagt van ons allemaal in deze tijd nóg meer alertheid. Als je niet zeker weet of er in het gezin of andere thuissituatie genoeg steun is, ga dan met die mensen in gesprek. Maak het zelf bespreekbaar. Dat is écht belangrijk. Als je het vermoeden hebt dat er sprake is van een onveilige situatie, bel dan met Veilig Thuis (0800-2000).

Ook onderstaande websites kunnen helpend zijn:

- <https://academiepratenmetkinderen.nl/wat-als-het-op-school-veiliger-is/>.
- <https://www.nji.nl/coronavirus>
- [www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl](http://www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl) (met aanpassingen over coronavirus)
- <https://www.zorgenomeenkind.nl> (met aanpassingen gedaan over coronavirus)
- <https://www.hilvarenbeek.nl/voor-bewoners/kindermishandeling-ook-u-kunt-iets-doen-41219/>
- <https://www.nrc.nl/nieuws/2020/03/17/ik-word-geacht-om-ineens-fulltime-juf-te-zijn-a3994030>
- <https://www.zorgwelzijn.nl/corona-update-hou-contact-met-gezinnen-waar-geweld-risico-is/>