

5 initiatieven die ouderen door de coronacrisis helpen

Ouderen worden in Nederland het zwaarst getroffen door het coronavirus. Vanwege de huidige maatregelen krijgen ouderen nauwelijks of geen bezoek en komen zij amper nog buiten. We willen namelijk niet dat ouderen worden besmet met het virus. Maar dit heeft wel een enorme impact. Door het bezoek aan opa en oma te beperken dreigt ook vereenzaming. Gelukkig kunnen we onze ouderen op verschillende manieren een hart onder de riem steken. Hieronder vind je een aantal handige tips en initiatieven om ouderen te helpen in deze onzekere tijden.

1. Coronahulp platforms

Er zijn inmiddels flink wat platforms waar alle hulpvraag en aanbod wordt verzameld. Ouderen kunnen hier aangeven waar ze behoefte aan hebben en anderen kunnen aangeven dat ze willen helpen. Bijvoorbeeld boodschappen doen, beeldbellen, de hond uitlaten, het vuilnis buiten zetten of andere dringende zaken. Hieronder een overzicht met populaire platforms waar hulpbehoevenden en hulpverleners zich kunnen aanmelden.

- [Gewoonmensen.nl](https://www.gewoonmensen.nl)
- [Ready2help.rodekruis.nl](https://www.ready2help.rodekruis.nl)
- [Nlvoorelkaar.nl](https://www.nlvoorelkaar.nl)
- Lokale Facebook-groepen
- Doe een briefje bij een kwetsbare buurman- of buurvrouw in de bus met jouw naam en telefoonnummer, en geef aan dat je wil helpen

2. Een praatje maken via de ANBO lijn

De ANBO heeft een speciale telefoonlijn waar ouderen naar toe kunnen bellen. Bijvoorbeeld om hun zorgen te delen, vragen te stellen of gewoon om een praatje te maken. De lijn is 7 dagen per week te bereiken van 09:00 tot 21:00. Het telefoonnummer is 0348 - 46 66 66. De lijn is beschikbaar voor leden en niet-leden. Soortgelijke initiatieven zijn [De Luisterlijn](#) en [Up In Nederland](#).

3. Ouderen in beweging

Een van de grotere problemen waar senioren op dit moment tegenaan lopen is het tekort aan beweging. Sommige mensen durven de deur niet uit, anderen weten simpelweg niet hoe ze kunnen bewegen. Er zijn gelukkig diverse mogelijkheden om op een laagdrempelige manier toch in beweging te komen.

- Omroep MAX zendt dagelijks het TV programma Nederland in beweging uit. Om heel Nederland thuis in beweging te krijgen werpt Olga Commandeur zich op als nationale personal trainer van thuiszittend Nederland. Ook online vind je wekelijks trainingsschema's die zeer geschikt zijn voor ouderen.
- Voor de vitale en actieve senioren die normaal naar een sportschool gaan kan het handig zijn een sportapp te downloaden. Daarin staan fitness-instructies en oefeningen die eenvoudig thuis gedaan kunnen worden. Populair zijn Seven Minute Workout en Sworkit.
- Wandelen is misschien wel de meeste simpele en snelle manier om te bewegen. Een ommetje maken is goed voor lijf en feest. Houd je wel aan de [richtlijnen van het RIVM](#): houd afstand en wandel bij voorkeur alleen.

4. Een gezonde maaltijd laten bezorgen

Door het coronavirus durven veel ouderen niet meer naar de (drukke) supermarkt. Boodschappen doen zit er dan vaak ook niet meer in. Het kan dan een behoorlijke uitdaging zijn om dagelijks aan een gezonde maaltijd te komen. Terwijl het juist nu belangrijk is dat ouderen voldoende vitamines, mineralen en andere belangrijke bouwstoffen binnenkrijgen voor een goede weerstand. Verschillende maaltijdservices en tafeltje dekje organisaties bezorgen - ook in deze onzekere tijden - gezonde koelverse maaltijden bij ouderen thuis. Op de website www.maaltijdvoorzieningen.nl vind je een overzicht met de [maaltijdservices](#).

5. Online communiceren met familie

Er zijn tegenwoordig heel veel mogelijkheden om online te communiceren. Zowel chatten als videobellen. Via een smartphone, tablet / iPad of middels de laptop kan eenvoudig een videogesprek worden gestart. Zo blijft iedereen op te hoogte van elkaars leven en kunnen hoogtepunten zoals een jubileum of verjaardagen toch gevierd worden.

- WhatsApp: de meest populaire app van dit moment. Veel senioren gebruiken deze service om berichten naar familie te sturen.
- Facetime: voor iedereen die een iPhone, iPad of Macbook heeft bestaat er de mogelijkheid te (video) bellen via Facetime.
- Skype & Zoom: deze diensten zijn over het algemeen iets ingewikkelder voor ouderen in vergelijking met Whatsapp. Toch kan het handig zijn wanneer men een videogesprek wil voeren met meerdere mensen tegelijkertijd.
- Social Media: via bijvoorbeeld Facebook of Instagram kan iedereen eenvoudig op de hoogte blijven van het leven van familieleden. Bekijk foto's en video van kinderen en kleinkinderen en leg contacten via de chat.
- Op Seniorweb is er een handige [stap-voor-stap uitleg](#) van deze online diensten, speciaal voor ouderen

Overige leuke initiatieven en tips

In het lijstje hieronder hebben we nog enkele initiatieven verzameld die zeker de moeite waard zijn om te bekijken:

- kerkdienstgemist.nl: op een eenvoudige manier een lokale kerkdienst (live) luisteren.
- Van maandag t/m vrijdag van 13:00 tot 14:00 uur kunnen ouderen gratis meespelen met de Nationale Thuisbingo.
- Met de App "Omapost" kun je eenvoudig een kaartje sturen naar je opa, oma of een andere oudere.
- Via Samensterktegencorona.nl kan je een mooie poster aanvragen waarmee je kunt laten weten dat je anderen wilt helpen of juist wel wat hulp kunt gebruiken
- Verschillende supermarkten hebben een speciaal "ouderenuurtje" waar de winkel uitsluitend geopend is voor ouderen