|  |  |
| --- | --- |
| **Wat…** | **Waar…** |
| **Organisaties op het gebied van participatie die weer (beperkt) open zijn**  | * De locaties van Reakt in Den Haag en Voorburg gaan weer open voor deelnemers: Er wordt een beperkt aantal deelnemers per dagdeel toegelaten om de richtlijnen van het RIVM te kunnen volgen. Dit gebeurt op afspraak. Deelnemers worden gebeld.
* Op Reakt locatie Voorburg hebben we verschillende activiteiten. Voor alle activiteiten is telefonisch afspreken een vereiste. In blokken van max 1 uur koffie drinken met max 2 cliënten. In blokken van 1,5 uur wandelen met max 1 cliënt. Vanaf 25 mei productie werk met max 6 cliënten per dagdeel. Sporten zie sportrooster in de bijlage en mail hieronder. Maaltijd afhalen voor €2,- op dinsdag en vrijdag. 1 dag vooraf reserveren en op een afgesproken tijd afhalen. Voor aanwezigheid op de locatie gelden de algemene regels zie bijlage.
* Stichting BAB: Stichting Buitengewoon Actieve Breinen heeft uiteindelijk maar amper twee werkweken voor een groot deel aan de lockdown deelgenomen. Al in de tweede week hebben we een besloten Facebook groep opgezet, eerst voor alle vraagstellers die ons bereikten via Social Media en nu dus, voor een bredere groep. Dit is de link er naar toe; <https://www.facebook.com/groups/269427957411612/> Nogmaals, het is een besloten groep om een zekere mate van veiligheid te bieden. In deze groep gaan we diverse keren zogeheten "live" workshops geven die de meest actuele zaken behandelen. Daarnaast wordt de groep gemodereerd door twee van onze vaste Open Info Desk coaches. Zij kunnen desgewenst via privé-berichten de diverse vragen stellers helpen. Als de test goed verloopt, gaan we via dit kanaal jullie een agenda geven van de keren dat we "live" gaan en met welk onderwerp.Met een proefperiode achter de rug hebben we ook weer besloten om ons Open Info Desk aan de Gaarde 51 open te zetten. De ruimte is middels schermen en een duidelijke routing toegankelijk gemaakt. Het is wel de bedoeling dat mensen vooraf en per mail \*) een afspraak maken. Zo kunnen we het aantal aanwezige personen aan de voorgeschreven regels aanpassen. Ondertussen zijn via ons telefoonnummer 06-36159154 ook per WhatsApp bereikbaar, met ook daar de mogelijkheid om een persoonlijke afspraak te maken. Tot slot hebben we een subsidie ontvangen om onze ruimte nog meer aan de eisen omtrent het veilig werken gedurende de COVID 19 crisis aan te passen. Gescheiden en geventileerde spreekruimtes en software om veilig te kunnen beeldwerken. Ook hier houden we jullie graag van op de hoogte, zeker omdat we bereid zijn deze ruimten beschikbaar te stellen aan ons netwerk.
* Alle Kanten. <https://allekanten.com/> Speelzijde 8, Bouwlust. Goed nieuws, vanaf 1 juni 2020 zijn wij weer open! Wij hanteren 1,5 meter afstand en zijn voorzien van de juiste hygiëne. Wij verzoeken bezoekers om bij klachten thuis te blijven.Woensdag 10:00 tot 11:00Conversatieles, aanmelden via info@allekanten.comDinsdag 10:00 tot 13:00Telefonisch spreekuur, bel 085 – 13 09 138Vrijdag 10:00 tot 11:00Conversatieles, aanmelden via info@allekanten.comDonderdag 10:00 tot 13:00Telefonisch spreekuur, bel 085 – 13 09 138Hou de website en social media in de gaten voor meer online activiteiten.We hopen jullie en gezond en wel weer bij Allekanten te mogen begroeten! Team Allekanten info@allekanten.com
* Bibliotheken en zwembaden weer open. <https://www.ad.nl/den-haag/boeken-in-quarantaine-en-extra-chloor-haagse-bibliotheken-en-zwembaden-weer-open~ad6ad5ab/>
 |
| **Informatie over/omgaan met het Coronavirus** | * + - * Een loket voor mentale gezondheid bij covid 19: <https://www.rivm.nl/ivccorona>​
* Extra editie van de stadskrant over Coronavirus in Den Haag:<https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/nieuws/stadskrant/stadskrant-extraeditie-2020.htm>
* Corona in begrijpelijke taal: <https://www.lezenenschrijven.nl/wat-wij-doen/corona-in-begrijpelijke-taal/>
* <https://corona.steffie.nl/nl/> Steffie legt Corona eenvoudig uit. Zij vertelt je wat je wel en wat je niet moet doen. Zo kan jij ervoor zorgen dat jij en anderen niet ziek worden.
* Paola Buitelaar heeft lang geworsteld met psychoses en klinische opnames daarvoor. Deze ervaringskennis zet ze nu in als ervaringsdeskundig beleidsadviseur bij Valente, en bij RIBW Brabant. Ze schreef deze blog over mentaal stabiel blijven tijdens de coronacrisis. <https://ervaringskennis.nu/als-alle-houvast-wegvalt-en-niets-meer-veilig-lijkt/>
* Informatie over het Coronavirus in verschillende talen: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/documenten/publicaties/2020/03/14/coronavirus-communicatiemiddelen-preventie-en-publieksvragen-anderstalig>
* Coronacrisis in je hoofd. Aflevering 1 van stoorzender de Podcast <https://open.spotify.com/episode/0CJlgR62fUwxCv8OpvPSe1?si=qlekiDBLSY2hg6-df_dw9Q>
 |
| **Rust en Gedachten:** | * **SoChicken**: Liefdevol omgaan met de coronacrisis - 4 gedachten | soChicken

[https://sochicken.nl/liefdevol-omgaan-met-coronacrisis?utm\_source=soChicken+Nieuwsbrief&utm\_medium=E- Mail&utm\_content=De+coronacrisis&utm\_campaign=16+March+2020](https://sochicken.nl/liefdevol-omgaan-met-coronacrisis?utm_source=soChicken+Nieuwsbrief&utm_medium=E-%20Mail&utm_content=De+coronacrisis&utm_campaign=16+March+2020)* <https://sochicken.nl/coronacrisis-positief-benaderen>
 |
| * **Lichtpuntje van de dag:**

 Sta aan het einde van de dag even stil om na te denken over de dingen die goed gingen. Wat was jouw lichtpuntje van de  dag?? <https://www.youtube.com/watch?v=-dprBQ5gjh8&feature=youtu.be> |
| **Hulp/Zelfhulp:** | * In de volgende vlog geeft John een 10-tal tips om te zorgen dat je geestelijk niet eronder door gaat in deze bijzondere tijden. Zie link: <https://www.youtube.com/watch?v=X4gVWzbuytk> Hij baseert zijn tips op een website dat ***Partners in Health*** (pih.org) is genaamd. Hier is de link van ***Partners in Health*** over coronavirus en social distancing: <https://www.pih.org/article/10-mental-health-tips-coronavirus-social-distancing>
* <https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/eenzaamheidsvirus/>
* <https://www.rivierduinen.nl/nieuws/2020/04/online-ondersteuning-van-ervaringsdeskundigen>
* **Parnassiagroep:** Psychologen luisteren en adviseren je graag om deze moeilijke periode door te komen, gesprek is gratis via telnr.: 088-3571357
* <https://www.psyq.nl/hoe-psyq-helpt/corona> : Overzicht van dag planning, ervaringsverhalen, tips
 |
| **Contact:** | * **Stichting MIND** heeft elke dag een livestream via een soort virtuele huiskamer. Ze gaan in gesprek met ervaringsdeskundige en experts. I.v.m. de stressvolle periode waarin wij nu leven proberen ze mensen die daar behoefte aan hebben steun en een luisterend oor te bieden. Kijk vooral ook even op hun website: <https://wijzijnmind.nl/corona>
 |
| * **Stichting Mind/Korrelatie** van 9.00 uur tot 22.00 uur telefonische psychische hulp via 0900-1450: € 0,15 per minuut
 |
| * **Corona telefoon**Bezoekers van De Regisseur hebben in deze onzekere tijd misschien behoefte aan een luisterend oor of gewoon een gezellig gesprekje. Dit bieden wij op maandag tot en met vrijdag van 10.00 uur tot 16.00 uur. Telefoon nummer: 070-3587543. Hilma, Annebel, Laura, Eva en Lisette

Op onze facebook pagina delen we info en tips voor thuisblijven. |
| * **Heb je behoefte aan online sociaal contact?***Dat kan!*

Op werkdagen initieert het Haags Steunsysteem een virtueel kopje koffie via Zoom. Volg onze facebook Groep: <https://www.facebook.com/groups/ongekendhaags/> of log in via Zoom: Download Zoom hier: [https://zoom.us/client/latest/ZoomInstaller.exe](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Fclient%2Flatest%2FZoomInstaller.exe%3Ffbclid%3DIwAR3iGRQcxCx55D_o7JRhP5lHsyBRYZWulHHRMzX7glulihAHGFuMBfwKQtg&h=AT2C97ebIJZ_TCqW76WTcgGaJOmwUDs7GjtUxIQ2ZbH2ANzCJJ-maEfhR5DnxrfeBQTEvLkekFtP6Jqe2bxOpCDZqF5fNbpN1gO2szibdmQkJ8tq3JbN-ANHHAvoi9_-cXB9KTHWWGAKSTPCNHr61Q)  Meeting ID: 495 705 398 wachtwoord: **457002** |
|  | * **Stichting BAB** online Open Infodesk: Advies, voorlichting, antwoorden op vragen op het gebied van ADHD, ASS, hoogbegaafdheid, HSP, depressie en andere GGz vragen. Maar ook voor vragen over maatschappelijk herstel, participatie en UWV-WerkFit re-intregratie zijn wij beschikbaar van 10.00 uur tot 22.00 uur voor advies en een luisterend oor. <https://m.facebook.com/OpenInfoDesk/>

[Meer weergeven](https://www.facebook.com/groups/269427957411612/?source_id=472855679503866) |
| **Familiecontact** | * **Movisie: Tips voor mantelzorgers ggz in coronatijd:** <https://www.movisie.nl/artikel/tips-mantelzorgers-ggz-coronatijd?utm_medium=email>​
* **Familienet gratis beschikbaar voor alle zorginstellingen, omdat de familie nu niet op bezoek kan komen.**

Het zijn rare tijden. Niet op bezoek mogen bij je partner, vader, moeder, opa of oma in de zorginstelling vanwege het coronavirus. Familienet biedt uitkomst met een communicatietool voor zorginstellingen. Elke cliënt heeft daar een veilige Facebook-achtige pagina waar zorgmedewerkers met de hele familie van cliënten berichten delen. Zo is iedereen op de hoogte en weet iedereen hoe het met hun dierbare gaat.Normaal gesproken bieden we Familienet aan in abonnementsvorm. **We bieden Familienet nu gratis voor 4 maanden aan zorginstellingen die nog geen Familienet hebben.** Je kunt daarna gewoon weer stoppen. We moeten elkaar helpen, hopelijk steunt dit jullie, de zorgmedewerkers en de familie die nu niet “live” op bezoek mag.Familienet wordt al gebruikt bij meer dan 800 zorginstellingen (ouderenzorg en VGZ).Open vandaag nog je Familienet domein (alleen voor zorginstellingen). Je hebt alleen internet nodig dus jullie kunnen gelijk beginnen. [Start hier gratis met Familienet >](https://www.familienet.nl/start-familynet.html) Of mail naar contact@familienet.nl als je nog vragen hebt. |
| **Hulp en andere vragen:** | Gemeente Den Haag Coronavirus (COVID-19): 1 centraal telefoonnummer voor kwetsbare Hagenaars **(070) 205 30 03**Sinds donderdag 19 maart 2020 is er 1 centraal telefoonnummer beschikbaar voor kwetsbare inwoners van Den Haag die door corona in de knel komen. Zij kunnen op telefoonnummer **(070) 205 30 03** terecht voor (hulp)vragen, of een goed gesprek. Dit telefoonnummer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur en in het weekend van 10.00 tot 16.00 uur.phone Corona COVID-19 gemeente Den Haag kwetsbare Ocan CaribischKan iemand me helpen met mijn boodschappen als ik thuis moet blijven? Hoe kom ik aan een betaalbare maaltijd nu mijn buurtmaaltijd niet meer doorgaat? Hoe ga ik om met mijn sombere gedachten nu ik geen praatje meer kan maken in het buurtcentrum? Hoe kan ik mijn vaste lasten betalen nu ik mijn freelance baan niet kan uitoefenen? Hoe ga ik om met opstandige tieners die geen rekening willen houden met de coronarichtlijnen? Kan er flexibeler omgegaan worden met betalingstermijnen tijdens de crisis?Met al deze, en andere, vragen kunnen bewoners terecht op dit nieuwe centrale telefoonnummer. Het is opgezet door de welzijnsorganisaties, partners in de wijk en de gemeente Den Haag. Zo willen zij ervoor zorgen dat de dienstverlening – ook in tijden van quarantaine en sociale isolatie – wordt voortgezet en niemand in de kou komt te staan.'Mooi om te zien dat welzijnsorganisaties heel snel op zoek zijn gegaan naar hoe ze mensen zo goed mogelijk kunnen blijven ondersteunen en helpen', zegt wethouder welzijn Martijn Balster. 'Ik hoop dat inwoners niet zullen schromen contact op te nemen. Voor zichzelf of voor een ander die het moeilijk heeft. Samen komen we deze moeilijke tijd te boven.'Ook wethouder zorg, jeugd en volksgezondheid Kavita Parbhudayal vindt het belangrijk dat alle Hagenaars met zorgvragen snel en makkelijk goede ondersteuning vinden.'Vooral voor kwetsbare ouderen zonder vangnet ben ik heel blij dat we dit samen met Xtra zo snel voor elkaar hebben gekregen. Fijn dat zij nu op 1 centraal telefoonnummer terechtkunnen, of het nu gaat om maaltijdbezorging, boodschappen of gewoon een gesprek om de stilte thuis te doorbreken.' Naast het telefoonnummer kan uiteraard nog steeds gebruik gemaakt worden van de chatfunctie op [servicepuntxl.nl KLIK HIER](https://servicepuntxl.nl/) en kunnen mensen die al ondersteuning ontvangen nog steeds terecht bij hun vertrouwde contactpersonen. |
|  | * Haagse Helpers. <http://www.haagsehelpers.nl/over-ons/> Esther Pot is contactpersoon van Haagse Helpers. Aanmelding gaat via info@haagsehelpers.nl.
 |
|  | * <https://denhaagdoet.nl/home> Steeds meer mensen in de Den Haag voelen zich eenzaam of hebben hulp nodig bij bijvoorbeeld het boodschappen doen. Help je mee als vrijwilliger?

Vacatures voor Coronahulp in Den Haag: https://denhaagdoet.nl/vacaturebank |
| **Boodschappenhulp:** | * Verwijzing naar Burenhulp via Burenhulp.DenHaag@xtra.nl of [www.denhaagdoetburenhulp.nl](http://www.denhaagdoetburenhulp.nl)
 |
| * <https://www.versmarktvreeburg.nl/> of tel. 070-3204252
 |
| * <https://www.bbddenhaag.nl/> biedt aangepaste boodschappenbezorging, tel. 070 364 66 61
 |
| * Bezorgdiensten van supermarkten
 |
| **Maaltijden:** | * **Versmarkt Vreeburg** uit Voorburg doet nog aan boodschappen- en maaltijdbezorging. Ze bezorgen bij voorkeur aan de deur, indien noodzakelijk (i.v.m. handicaps/dementie) maken zij uitzondering en bezorgen binnenshuis en vragen klant dan gepaste afstand te houden, ze werken met verse handschoentjes per bezorging en desinfectie.[www.versmarktvreeburg.nl](http://www.versmarktvreeburg.nl/)

 info@versmarktvreeburg.nl  070-320 42 52 |
| * **Apetito**, levert ook momenteel nog vries verse maaltijden aan huis. Grote/kleine, vegetarische en halal porties. [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)

0800-023 29 75 |
| * **Thuisgekookt:** De afgelopen week werden we positief verrast door de enorme hoeveelheid mensen die zich bij ons meldde om hun buren – juist in deze spannende tijd – te kunnen helpen als dit nodig is. Uit voorzorg wordt het tasje eten aan de deur gehangen.

[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl) 06 83 44 71 97* **De Maaltijd Express.** Leveren niet meer aan restaurants, wel aan individuen. Bestellen kan via e-mail of tel. bestel@demaaltijdexpress.nl

 06 51 81 23 12 |
| * **Thuisbezorgd**: Meerdere bezorgdiensten van warme maaltijden online.

 [www.thuisbezorgd.nl](http://www.thuisbezorgd.nl)  |
| * **Coronamaaltijdproject via Resto van Harte/Servicepunten XL**, alleen bij criteria (senior of kwetsbaar, geen netwerk, geen geld, via professional aangemeld)
 |
| * <https://www.tafeltjedekjemaaltijd.nl/>
 |
| * <https://uitgekookt.nl/maaltijdservice>
 |
| * <https://www.etenmetgemak.nl>
 |
| * <https://foodconnect.nl>
 |
| * Veel plaatselijke restaurants bezorgen op dit moment i.v.m. de coronamaatregelen.
 |
| * [https://www.versenvrij.nl](https://www.versenvrij.nl/)
 |
| * <https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/nieuws/pers/klanten-van-voedselbank-haaglanden-krijgen-supermarktbon.htm>
 |
|  | * **Dagelijks** worden er maaltijden uitgedeeld vanuit **Reakt aan de Platinaweg 20 (niet meer vanaf de Jupiterkade!!!)** voor cliënten van Parnassiagroep tussen 12.00 uur en 13.00 uur. Deze mensen moeten zelfstandig wonen en in een schrijnende situatie verkeren daar ze nu niet kunnen werken en geen uurvergoeding of maaltijd krijgen.

 Mensen moeten zich voor 10.00 uur opgeven op telnr: 088-358 25 30. |
| * Nieuwsbrief van KLEUR, KLEURnieuws KLEURkerk@gmail.com, Copernicuslaan 4a

Hoi KLEURkanjers/ buurtbewoners, Onze wekelijkse KLEURupdate:NIEUWE ACTIVITEIT:As zaterdag en woensdag gaan we koken voor kwetsbare mensen, en 30 maaltijden weggeven/ wegbrengen.Ken je mensen die een gat in de lucht springen bij zo'n gratis maaltijd? Doe een reply op deze nieuwsbrief, geef naam,adres en geschikt tijdstip door. We bezorgen de maaltijden op zaterdag middag en avond.Wil je zelf ook meehelpen met koken of wegbrengen? Laat het weten via een reply... |
| * Facebook Groep Coronahulp Scheveningen, ook voor maaltijden. <https://www.facebook.com/groups/620784165134569/>
 |
| * Trefpunt Bovenveen Voorburg: Maaltijden afhalen voor € 4,65 telefonisch aanmelden via 06-30102356, ophalen tussen 17.45 en 18.15 uur: Bruijnings Ingenhoeslaan 90-92 Voorburg
 |
| * **Maaltijdbezorging Den Haag**

 De maaltijdbezorging is een initiatief van Ben Lachab (resto van Harte) en Xtra met steun van de gemeente en Fonds  1818.  Ben Lachab zorgt voor de maaltijdbereiding.  Xtra zorgt voor de logistiek van de bezorging en brengt in kaart welke  inwoners in aanmerking komen voor de maatregelen.  Hierbij hanteren we strikte criteria; het moet gaan om kwetsbare  inwoners met een kleine beurs (die de commerciële alternatieven of bezorgservice niet kunnen betalen) en zonder  sociaal vangnet.  In praktijk gaat het veelal om ouderen. Deze mensen zijn in beeld bij onze ouderenconsulenten en  welzijnswerkers.  Voor andere Hagenaars zijn er tal van alternatieven zoals de boodschappenservice of een commerciële  bezorgdienst.  Voor deze maaltijden moet de klant door een professional aangemeld worden kan dus niet op eigen initiatief zich hiervoor aanmelden, dat is niet mogelijk.Er zijn coördinatoren van welzijn voor de verschillende stadsdelen bij wie je mensen aan kunt melden.Dit is bij Alissa Ramaker: A.Ramaker@zebrawelzijn.nl , zij coördineert Centrum. Graag NAW + telefoon erbij van klant. Dieetwensen m.u.v. halal en vegetarisch zijn niet mogelijk. Astrid Schuringa A.Schuringa@voorwelzijn.nl zij coördineert o.a. Loosduinen. Graag NAW + telefoon erbij van klant. Dieetwensen m.u.v. halal en vegetarisch zijn niet mogelijk. Mochten jullie bewoners uit Haagse Hout willen melden, kan dit bij Daisy Krommenhoek:*d.krommenhoek@xtra.nl*Aanmeldingen voor mensen uit stadsdeel Scheveningen voor het maaltijdenproject kunnen direct bij ons aangemeld via soiaalwerk@welzijnscheveningen.nl |
|  | * **Thuisgekookt**Ken of ben jij iemand die hulp kan gebruiken of zou jij juist iemand willen helpen? Als je naar [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl) kom je automatisch op de speciale Coronahulp pagina terecht. Hier staat voor alle situaties uitgelegd waar je terecht kunt. Het is fijn als je je gegevens achter laat, want er zijn heel veel mensen die graag willen helpen en willen koken, maar nu niet actief een maaltijd aanbieden op de site. Als je geen internet hebt helpen wij natuurlijk ook graag! Dan kun je bellen of appen met 06-83447197.
 |
|  | * **Resto van Harte**, in Rijswijk, Leidschendam, Voorburg en Wassenaar brengen vrijwilligers nu ook maaltijden. Ze kunnen één x per week bezorgen, vriesvers of gekoeld. De kosten zijn 5 Euro per maaltijd, als er veel zou worden afgenomen zou het evt. wat goedkoper kunnen worden. Aanmelden via: a.pronk@reakt.nl
 |
|  | * Jan Corsius van “Achterban werkt”wil gratis maaltijden bezorgen bij de meest kwetsbare mensen, bel Jan om mensen aan te melden! Tel: 06-22896815
 |
|  | * Saskia de Vin, Communitybuilder Gemeente Den Haag, zoekt cliënten die dringend gratis boodschappen nodig hebben, via Linked In kun je haar een persoonlijk bericht sturen, mag ook via: info@haagssteunsysteem.nl
 |
| **Voedselinzameling:** | * Ook hartverwarmend is het om te merken hoeveel mensen in deze moeilijke dagen hun hulp aanbieden. We zijn druk aan het inventariseren waar helpende handen nodig zijn. Voor de inzameling van houdbaar voedsel is inmiddels een oplossing gevonden. Aan de achterzijde van het distributiecentrum aan de Boomaweg 101 in Den Haag staan hiervoor onder de luifel kratten klaar. Elke werkdag tussen 10 en 12 uur is het hek open en zijn vrijwilligers aanwezig. Wie voedsel over heeft, kan dit zelf in de kratten zetten. Let op: vanwege de voedselveiligheid kunnen we alleen houdbaar voedsel in ontvangst nemen. Dit gebruiken we op een later moment voor de voedselpakketten. Ook met het doneren van een geldbedrag helpt u ons enorm. Klik hier als u een bijdrage wilt geven. Wij danken u alvast hartelijk voor uw hulp!
 |
| **Eenzaamheid/ Contact** | * Telefooncirkels in de wijk: https://www.socialekaartdenhaag.nl/aanbod/33/telefooncirkel
 |
| * Ouderenbond ANBO: 0348-46 66 66 voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus.
 |
| * Het Rode Kruis: 070-44 55 888 voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
 |
| * [De luisterlijn](https://www.deluisterlijn.nl/) die je dag en nacht kunt bellen voor een luisterend oor: 0900-07 67.
 |
| * Aandachtlijn: telefonische ondersteuning Aandachtcentrum Dan Haag 070-365 14 12
 |
| * De Zilverlijn, belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger. Aanmelden via [de website](https://www.ouderenfonds.nl/activiteiten/zilverlijn) of het telefoonnummer: 088-344 2000.
 |
| * Kompassie is bereikbaar van ma t/m vrijdag op telefoonnummer 070-4273240 en via de mail: info@kompassie.nl. Zij verwijzen naar de website voor de o6-nummers. [www.kompassie.nl](http://www.kompassie.nl)
 |
| * Familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, die behoefte hebben aan ondersteuning in deze tijd, kunnen een telefonische afspraak maken met een familiecoach. Als die behoefte er is kunnen mensen een mail sturen naar mantelzorg@kompassie.nl met daarin naam, telefoonnummer en verzoek tot belafspraak. Een familiecoach zal dan contact opnemen voor een luisterend oor gesprek.
 |
| * Vraagelkaar, de Vraagelkaar coaches staan extra paraat en bieden extra aandacht via e-mail, chat en telefoon om een luisterend oor te bieden, een hulpvraag op te lossen en mensen met elkaar in verbinding te brengen. Vraagelkaar coaches zijn bereikbaar op werkdagen van 08.00 – 17.00 uur via 088 787 89 01. In het weekend te bereiken via e-mail of via vraag@vraagelkaar.nl
 |
|  | * Contact met het Haags Steunsysteem. Online of telefonisch. Zoek je iemand:
* die even luistert?
* waar je tegenaan kunt praten?
* die met je meedenkt?
* die je af en toe op belt?
* waar je mee kunt video chatten?
* die onderling contact stimuleert?

Neem contact op met Barbara: 06-208 95 740 (di, woe & do tussen 10 en 16 u) of stuur een mail naar info@haagssteunsysteem.nl o.v.v. *contact*.We plannen dan z.s.m. een afspraak. |
|  | * Vriendendienst Den Haag biedt belmaatjes aan voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Wil je graag een belmaatje? Geef je dan op via vriendendienstdenhaag@reakt.nl
 |
|  | * Straat Consulaat is een belangenorganisatie voor dak- en thuislozen en gebruikers. Voor ondersteuningsvragen en een luisterend oor is Straat Consulaat mobiel bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00-17.00 uur. Voor praktische ondersteuning kunt u eventueel een afspraak maken. Op de website [www.straatconsulaat.nl](http://www.straatconsulaat.nl) staat rechtsboven het kopje ‘coronacrisis contact opties’. Hier zijn de contactgegevens van de medewerkers te vinden.
 |
|  | * Andere luisterlijnen:
* Max 035-6776188
* Open je hart 088-7878988
* Je eigen hulpverlener
* Open up (speciaal voor mensen met depressieve klachten) 020-2444888
* Niet alleen 0800- 1322
 |
|  | * Online Buurthuis

Nu onze buurthuizen tijdelijk hun deuren gesloten hebben, zijn we online buurthuizen gestart op Facebook. U kunt ons vinden op Facebook onder • ‘Online Buurthuis Schroeder Torenstraat’ (Centrum), • ‘Online Buurthuis Schroeder Loosduinsekade’ (Centrum), • ‘Online Buurthuis Schroeder Fahrenheitstraat’ (Segbroek) en • ‘Online Buurthuis Schroeder Kerketuinenweg’ (Escamp). In ons online buurthuis kunt u dagelijks terecht voor lokaal nieuws, foto’s, gezelligheid, buurtinitiatieven en leuke tips. Ook kunt u zich er opgeven voor online activiteiten met onze buurthuismedewerkers, zoals knutselworkshops, een gezamenlijk koffiemomentje-op-afstand en gespreksgroepen. Ook in tijden van thuisisolatie kunnen we dankzij videogroepen gewoon gezellig samenzijn!  |
|  | * Stationsbuur helpt Stationsbuur <http://buurtstation.nl/>
 |
| **Financiën:** | * Volgens het Cultureel Plan Bureau stevenen we binnenkort af op een crisis. Om ons daar alvast op voor te bereiden heeft het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) een speciale online editie van de Geldkrant uitgebracht: de special Minder inkomen. Met de [gratis digitale krant](https://www.nibud.nl/consumenten/nibud-lanceert-geldkrant-special-minder-inkomen/) biedt het Nibud veel informatie over nieuwe regelingen waar gedupeerden wellicht aanspraak op kunnen maken, bespaar- en bewaartips en voorbeeldbrieven.
 |
|  | * Hulp bij geldzaken tijdens coronacrisis: <https://helpdeskgeldzaken.nl/hulp-bij-geldzaken-tijdens-de-coronacrisis>
 |
|  | * <https://www.kleinecoronahulp.nl/> Vooral de kwetsbaren in de samenleving kunnen op dit moment wat extra hulp gebruiken. Gelukkig zien we dat mensen voor elkaar klaar staan. Wil jij ook anderen helpen? Maar heb je daar wat financiële ondersteuning bij nodig? Dan helpen wij jou! Via deze site kan je bijdrage aanvragen voor je initiatief. Geef aan wat je van plan bent, voor wie en wat je van ons nodig hebt. We geven een bijdrage van maximaal 2.500 euro.
 |
| **Inzamelen beschermingsmiddelen:** | **Rode Kruis is centraal inleverpunt voor ingezamelde beschermingsmiddelen**Zamelt u beschermingsmiddelen voor zorgmedewerkers in, zoals maskers, handschoenen en brillen? Lever die dan in bij het Rode Kruis! Het Rode Kruis controleert alle ingezamelde middelen op kwaliteit en verdeelt de goedgekeurde middelen daarna over zorginstellingen in het hele land. Het Rode Kruis zorgt er bovendien voor dat de regio’s met de hoogste nood als eerste de ingezamelde en goedgekeurde middelen krijgen.De Veiligheidsregio Haaglanden raadt particulieren en ondernemers die hun ingezamelde beschermingsmiddelen willen inleveren, dan ook met klem aan zich rechtstreeks bij het Rode Kruis te melden. Het Rode Kruis heeft daarvoor een speciale informatiepagina op internet gemaakt. Daar staat ook de lijst met producten die nodig zijn.Niet alle zorginstellingen zijn zelf in staat de controle op kwaliteit en veiligheid van beschermingsmiddelen uit te voeren. Daarom verwijst Veiligheidsregio Haaglanden alle inzamelaars naar deze website van het Rode Kruis: <https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/rode-kruis-zamelt-beschermingsmiddelen-coronavirus-in/> |
| **Doe het zelf:** | * Nieuws van het Repair café: Na de afgelasting van het Repair Café van 21 maart zijn wij nu ook genoodzaakt om de geplande Repair Cafés van april en mei te annuleren.  Is er dan helemaal geen goed nieuws? Nou, voor degenen die nu meer tijd om handen hebben is deze periode wellicht een goede gelegenheid om zich te bekwamen in de wondere wereld van het repareren. Via het internet kunt u een heleboel opsteken, bijvoorbeeld bij [IFixit](https://nl.ifixit.com/), waar u onder andere vele reparatiehandleidingen kunt vinden. We hopen u begin juni te kunnen informeren dat het Repair Café van zaterdag 20 juni door zal kunnen gaan en hopen dat u tot die tijd (maar ook daarna natuurlijk) gezond zult blijven, [#HoujeHaags](https://www.youtube.com/watch?v=vCcXMW4vAns)!
 |
| **Tegen de verveling:** | * <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/media-cultuur/thuis-door-het-coronavirus-met-deze-online-activiteiten-verveelt-u-zich-geen-moment/>
 |
| * <https://www.facebook.com/search/top/?q=fietsen%20voor%20m%27n%20eten%20-%20westland&epa=SEARCH_BOX>
 |
| **Hoe houd je het thuis gezond en gezellig?** | * Preventiemaatregelen voor thuis in de nieuwsbrief GGD Haaglanden: <https://mailchi.mp/5647272dc732/preventiemaatregeleninhuis?e=6d5aa311fe>
 |
| **Sporten:** | * We gaan live met REAKT Fit @ Home. Iedere dag gaan wij om 11:30 uur Live sport lessen aanbieden op Facebook, REAKT Sportdomein; [**https://www.facebook.com/REAKT-Sportdomein-637502886367641/**](https://www.facebook.com/REAKT-Sportdomein-637502886367641/) We gaan een half uur bewegen of vanuit de stoel of met oefeningen vanaf een matje! Dus log in (ook al heb je geen Facebook kan je toch mee kijken) en kom mee doen en blijf fit!
 |
| * Lastig om ontspanning voor jezelf in te plannen? Onze collega’s in Rotterdam deelden de volgende tip:

 Via <https://www.yogaonline.nl/yogatv/> kan je je aanmelden voor gratis yogalessen. Deze kan je volgen als je kinderen bijvoorbeeld in bed liggen. * Tref. Haags Sportkwartier: Het nieuwe digitale sportieve buurthuis. Hier vind je filmpjes met workouts en sport/ beweging video’s <https://www.tref-punt.nl/>
 |
|  | * Fietsfitoefeningen thuis op [https://doortrappen.mett.nl/alles+over+fietsen/fietsfit+oefeningen/default.aspx](https://doortrappen.mett.nl/alles%2Bover%2Bfietsen/fietsfit%2Boefeningen/default.aspx)
 |
|  | * Facebook: Heel Nederland Live in beweging. Elke donderdag om 18.15 uur: <https://www.facebook.com/events/915288148915455/>
 |
|  | * Facebook: Bewegen met AC de Sparring: <https://www.facebook.com/GSVGSparring/>
 |
|  | * Tref. is het nieuwe digitale sportieve buurthuis. Check de video’s om mee te doen: <https://www.tref-punt.nl/volwassenen/>
 |
| **Luisteren/ kijken naar:** | * Huiskamerconcerten van Social Run op Facebook<https://www.facebook.com/events/586790115384234/>
 |
| * Gratis luisterboekenDe ThuisBieb is online. Dit is een app met e-books voor jong en oud. Zo kan iedereen blijven lezen. Dit is net als de 100 luisterboeken een cadeautje van de online Bibliotheek. Wij laten het je weten als je de app kunt downloaden! <https://www.facebook.com/gratisnederlandseebooks/>
 |
| * Luister elke avond naar verhalen uit Boccaccio's \_Decamerone

 Het Internationaal Theater Amsterdam en VPRO Mondo hebben de handen ineengeslagen voor een uniek online  videoproject. De acteurs van het Internationaal Theater Amsterdam lezen verhalen voor uit \_Boccaccio's Decamerone\_,  die tijdens de coronacrisis dagelijks online zullen verschijnen. In de veertiende eeuw beschreef de Italiaanse dichter Giovanni Boccaccio in \_Decamerone\_ hoe een groep van tien  jonge mensen Florence ontvlucht, waar op dat moment de pest heerst. Tijdens hun verblijf in een villa buiten de stad  vertellen ze elkaar verhalen; tien per dag, honderd in totaal. Met humor, kritiek op gezagsdragers en ook wat lichte  erotiek. Nu alle theaters zijn gesloten, maakt het Internationaal Theater Amsterdam deze verhalen via video's toegankelijk voor  het publiek. De acteurs lezen steeds één verhaal per dag voor; je kunt dus elke dag van een nieuw verhaal genieten. Acteur Ramsey Nasr is de eerste van de reeks bekende acteurs en actrices die bijdragen aan het project. Verschillende  andere theaters, waaronder Toneelgroep Oostpool en Het Nationale Theater, hebben aangegeven zich te willen  aansluiten. Het project gaat van start op maandag 23 maart om 20.00 uur. Luisteren kan via VPRO.nl/mondo [1] of via het YouTube-  kanaal van Mondo [2]. |
|  | * Ondanks dat we thuisblijven en geen cursus of musea kunnen bezoeken, ·kunnen we toch van kunst genieten dankzij Google Arts & Culture. Dit fantastische kunstproject maakt het mogelijk om online meer dan 1200 musea en verschillende culturele plekken over de hele wereld te bezoeken. Van het Guggenheim tot het Rijksmuseum; je kunt er urenlang doorheen scrollen en virtuele tours volgen.  Voor het bekijken van de collecties KLIK op de onderstaande link. Veel inspirerend kijkplezier.

 <https://artsandculture.google.com/partner> |
| **Wedstrijd:** | * Gedichten: <https://wijzijnmind.nl/nieuws/mind-poeziewedstrijd-dicht-mee-over-kwetsbaarheid-en-kracht>
 |
| **Gratis films:** | * Via Ziggo voor de abonnees: Op kanaal 101,102, 103 en 104 kun je gratis films kijken.
 |
| **Apps:** | * [https://www.ad.nl/tech/waarom-virtueel-borrelen-met-houseparty-zo-in-is-en-4-andere-apps-die-je-met-social- distancing-helpen~a7eccd89/](https://www.ad.nl/tech/waarom-virtueel-borrelen-met-houseparty-zo-in-is-en-4-andere-apps-die-je-met-social-%20%20%20%20%20%20%20distancing-helpen~a7eccd89/)
 |
| **Fotografie:** | * UITZICHT IN ZICHT Hou je van fotografie of heb je zin in een uitdaging? Doe dan mee! Aanbod van Peter van Beek:

Met het fotoproject ‘UITZICHT IN ZICHT’ vraag ik mensen om tijdens de ‘coronacrisis’ hun leven te verbeelden met foto’s en tekst. Het eindresultaat is een expositie. UITZICHT IN ZICHT duurt 2 weken met aansluitend een raamexpositie. Het fotoproject is laagdrempelig, we doen weinig aan techniek en kijken juist naar kleur, emotie, verhaal en kader. je leert in een zeer korte tijd de wereld anders te zien.Je krijgt van mij een fotocamera of gebruikt een telefoon en je kunt mij elke dag mailen of bellen. Regelmatig kom ik langs en wisselen we de geheugenkaarten. Ik geef enkele opdrachten per week.Heb je zin om mee te doen? Leuk! Ik leg dan later meer uit. Het worden een aantal leuke weken!Met groet, Peter van Beekmail@petervanbeek.com, mobiel: 06 48 27 85 33Website van mij: [www.petervanbeek.com](file:///H%3A%5CDOCUMENTEN%202020%5CZONALUMA%5CPROJECTEN%5CUITZICHT%20IN%20ZICHT%5Cwerving%5Cwww.petervanbeek.com), website stichting: [www.zonaluma.nl](http://www.zonaluma.nl) |
| **Muziek:** | * Music in Transition is een typisch Haags underground initiatief dat sinds 2015 een heel divers publiek in contact brengt met een grote verscheidenheid aan muzikale genres. Het is een muzikaal project in een sociale context: Internationale artiesten worden gekoppeld aan lokale kunstenaars en hun werk wordt gepresenteerd op ongebruikelijke locaties in de stad voorafgegaan door een diner met het publiek. Ons doel is om live muziek toegankelijk te maken voor mensen uit de buurt, ongeacht achtergrond of portemonnees.

Nu de serie is afgelast zoeken wij andere manieren om mensen in isolatie die niet altijd toegang hebben tot concerten of culturele programmering, juist nu, toch iets te kunnen bieden. Elk concert uit de agenda volgende maanden zullen we op een specifieke locatie streamen, **bijvoorbeeld bij u of uw organisatie**. Om toch een gevoel van toenadering te geven zal de artiest weten waar zijn/haar voorstelling uitgezonden wordt en kan hij/zij interactie zoeken met het publiek. Dit is geheel kosteloos voor u, en bieden wij aan omdat we weten hoe moeilijk het is voor mensen die toch al kwetsbaar zijn om elke dag in isolatie of afzondering door te brengen. Mocht u geïnteresseerd zijn voor een of meerdere locaties horen wij graag van u en sturen wij u meer informatie over de data en de artiesten. U zult enkel over internet en eventueel een projectiescherm/muur moeten beschikken. In het geval dat ieder in zijn kamer/woning moeten blijven dan kan ieder toch vanuit zijn telefoon of computer aansluiten op onze livestream. Wij helpen u graag met de details, laat dat geen belemmering zijn!Graag horen wij van u terug, u kunt ons bereiken via dit email adres of via onze [facebookpagina](https://www.facebook.com/musicintransition) of op telefoonnummer 0610864550.Met vriendelijke groeten,Miriam van Music in Transition Team |
| **Spelletjes Online:** | * Pubquiz: <https://deonlinepubquiz.nl/>
 |
|  | * Gratis thuisbingo: <https://www.denationalethuisbingo.nl/>
* Spelletjes en opdrachten bij Reakt: <https://www.facebook.com/kelly.reakt>
* “Chillen in de Steeg” zal op dinsdag 2 juni een online Muziek Bingo aanbieden. Zie bijlage. Houdt de website in de gaten: <https://www.haagssteunsysteem.nl/ongekend-haags/> of onze facebookpagina <https://www.facebook.com/ChillenindeSteeg/>
 |
|  | * De stichting BBD start, speciaal voor senioren, op vrijdag 15 mei a.s. met wekelijkse live-uitzendingen van Bingo TV op Den Haag TV!!! Niet alleen te volgen via internet, maar op televisie, zodat alle senioren kunnen kijken en meedoen.

Naast bingo worden ook andere spellen gespeeld, speciale gasten ontvangen, livemuziek gespeeld en informatie verstrekt en dat alles met als doel de doelgroep senioren enige verlichting te geven, vermaak te bieden en te laten weten dat we aan ze denken.***Doet u ook mee met Bingo TV?***Speciaal voor senioren spelen we bingo op elke vrijdagmiddag om 14.00 uur met een live-uitzending op Den Haag TV (bij Ziggo op kanaal 40 en bij KPN op kanaal 1312)Voor het verkrijgen van bingokaarten en nadere informatie kunt u bellen met de stichting BBD woensdag, donderdag en vrijdag 9.00 - 13.00 uur **070 - 364 66 61** |
| **Leuk om te lezen/volgen:** | * Houd de website van het Haags Steunsysteem in de gaten voor nieuwe content: <https://www.haagssteunsysteem.nl/ongekend-haags>
* Podcast van Tim Hofman; BOOS Anti Corona Depressie: <https://podcastluisteren.nl/ep/De-BOOS-AntiCoronaDepressiePodcast-2-Blij-zijn-dat-je-geboren-bent>
* Gratis cursussen: https://www.metronieuws.nl/in-het-nieuws/2020/04/deze-cursussen-kun-jij-dankzij-het-coronavirus-gratis-volgen
 |
| **Informatie voor ouders:** |  **Family Factory maakt een website voor gemeenten om te communiceren met ouders** <https://gezinencorona.nl/> * *Hoe kun je in deze moeilijke periode zo goed mogelijk zorgen voor je kinderen, je gezin en jezelf? Wanneer ouders het overzicht houden en zelf voldoende draagkracht hebben, kunnen kinderen deze periode ook beter aan. Daarom helpen we gemeenten om ouders een steuntje in de rug te bieden met een eigen, lokale communicatieplatform.*
* Een zeer duidelijke uitleg over Corona voor LVB mensen, laaggeletterden en misschien zelfs voor kinderen door ons aller bekende Steffie. <https://corona.steffie.nl/nl/>
 |
| **Met kinderen thuis?:** | * Tip van Metha, jeugdverpleegkundige, voor thuis met kinderen: **gymles** van 2 gymleraren online: vanaf morgen 12 uur

 <https://www.youtube.com/channel/UCsr0_KJgvXIxdJtmHi_4mzA?view_as=subscriber> <https://www.instagram.com/clubgymwest/?hl=nl> <https://www.facebook.com/ClubGymWest/?modal=admin_todo_tour> |
| * 40 Tips met kinderen zolang we nog **naar buiten** mogen:

 <https://www.kidsproof.nl/Apeldoorn/Blog/corona-40-dingen-die-je-buiten-kunt-doen-met-kids> |
| * In het vroege voorjaar beginnen vogels met het bouwen van hun nest. Daar hebben ze veel materiaal voor nodig. En jij kunt ze helpen. Met een vogelbouwmarkt!Op de website van Natuurmonumenten staan nog veel meer leuke tips wat je kunt doen in de natuur. <https://www.natuurmonumenten.nl/kinderen/bouwmarkt-voor-de-vogels>
 |
| * 50 tips met kinderen **voor binnen**:

 <https://www.kidsproof.nl/Apeldoorn/Blog/corona-50-dingen-die-je-thuis-kunt-doen-met-kids> |
| * Ging je dag anders dan je zou willen, wees gerust, morgen is er weer een dag.

 #perfectemoederbestaanniet #thuisonderswijs  <https://www.youtube.com/watch?v=bDHu5yR9UX8> |
| * Een website met heel veel **spelletjes**, leuke en leerzame. <https://www.woezelenpip.nl/>
 |
| * NPO Zapp zendt nu ook in de middag uit. Deze zender richt zich speciaal op kinderen tussen 6 en 12 jaar

 [www.npozapp.nl](http://www.npozapp.nl) |
| * De beste **(voorlees)app**Zie je door de bomen het bos niet meer in alle (voorlees)apps? Op de websites [www.kindmedia.nl](http://www.kindmedia.nl) en [www.mediasmarties.nl](http://www.mediasmarties.nl) vind je veel recensies, tips voor boeken en (voorlees)apps voor kinderen van alle leeftijden.
 |
| * Gave kinderpodcasts zijn te beluisteren op <https://kinderpodcasts.nl/>
 |
| * Op de website <https://www.wepboek.nl> staan 20 prentenboeken over verschillende onderwerpen. Deze boeken worden voorgelezen waarbij ook de pagina’s worden getoond.
 |
| * Zolang de scholen dicht zijn, geeft dr. Freek Vonk **elke dag les** over zijn favoriete dieren op FreekTV (YouTube)

 <https://www.youtube.com/watch?v=udG52rejxgY&list=PL1pZjjB-asPJ9aQkKmyzhB81UKEaIFIjI&index=2> |
| * Voor thuis, digitale prentenboeken voor groep ½ [www.bereslim.nl](http://www.bereslim.nl) vervolgens klik je op ‘inloggen’,

 Gebruikersnaam: bereslim100943  Wachtwoord: Bieb2020 |
| * **Beweeg!**Zorg elke dag voor minimaal een half uur beweging. Zet de tv aan met dansmuziek en laat de kinderen gymmen in de tuin of in de woonkamer. Bewegen is goed voor ze. Zeker wanneer ze langere tijd thuis zitten en alle sportactiviteiten zijn [afgelast](https://www.love2bemama.com/coronavirus-in-nederland-dit-is-afgelast-en-gesloten/).
 |
| * Maak een héle grote tekening**:** Ik vond het heel leuk als kind om een grote tekening te maken. Ik maakte een stad. En als mijn blaadje vol was, plakte ik er met plakband nog een blaadje tegen aan en ging ik verder.
 |
| * **Maak een laser-wol-web om onderdoor te kruipen**
 |
| * Huizen of kastelen houden van kartonnen dozenVan kartonnen dozen een huis maken en die dan versieren. Het huis kan de rest van thuis-zit-periode een onderdeel zijn van het spelen. Dit kun je goed specificeren naar de interesses van je kind. Het huis kan ook een kasteel, brandweerkazerne, school of draken grot zijn.
 |
| * Bespreek de avond van te voren hoe de dag er morgen uit zal zien!

 <https://www.youtube.com/watch?v=SOFxrB6abA8> |
| * Zorg voor een hulplijn. Weet wie je kunt bellen als je er even doorheen zit!
 |
| * Op deze site kan je een regenboog tekening vinden die kinderen kunnen inkleuren. Vervolgens kunnen kinderen deze tekening ophangen op de ramen, zodat het anderen een hart onder de riem kan steken. Onder de regenboog staat de tekst ‘alles komt goed’. Mochten kinderen geen printer hebben thuis, kunnen ze de tekening namaken of hun eigen draai eraan geven!

 <https://karaktereducatie.nl/alleskomtgoed/> |
| * Voor ouders met **pubers**: <https://www.tishiergeenhotel.nl/>

 Hier staan tips om samen te sporten, les op afstand en nog veel meer. |
| **Voor kinderen: Kortenbos Krijt!**Krijt een activiteit! Heb jij stoepkrijt? Hiermee kun je een leuke activiteit tekenen voor andere kinderen in jouw buurt! Bijvoorbeeld een speurtocht, een doolhof of moeilijke som, een raadsel? Zo is er voor jou en voor alle andere kinderen iedere dag weer iets nieuws te doen in jullie buurt! Heb je geen stoepkrijt? In onze kringloopwinkel aan de Torenstraat 2 kun je gratis een pakketje stoepkrijt ophalen (zolang de voorraad strekt). |
| * Ga los met scheerschuimVooral leuk met kleine kinderen: leg een zeil op je tafel, of doe dit in de badkamer: weinig leuker dan met het spelen met scheerschuim, toch?

 |
| * Van de Muziekmeesters Westland:MM Online, de werkgroep van docenten, heeft de nieuwe website voor online muzieklessen gemaakt! Dit is de link:

|  |
| --- |
| [**muziekmeestersonline**](https://www.muziekmeestersonline.nl/moodle/) |

Alle docenten maken filmpjes om zo voor jullie thuis muzieklessen te geven. Met deze filmpjes en lesjes op de nieuwe website kun je nu ook een kijkje nemen bij andere docenten en bij andere instrumenten. Vanaf donderdag, morgen dus, is de website online. Neem een kijkje bij de docenten en filmpjes die erop staan en volg een les! Het is allemaal openbaar, dus vertel het ook je vriendjes, vriendinnetjes en andere ouders.Mocht je geïnteresseerd zijn in de lesjes voor kinderen tussen 0 en 4 jaar, neem via de mail contact op. Deze lesjes zijn namelijk niet openbaar.Nog een tip:Theaterschool Koperen Kees heeft uitzendingen van verhalen en filmpjes op Koperen Kees TV.  Dit is de link:

|  |
| --- |
| [**Koperen Kees TV**](https://www.koperenkees.nl/koperen-kees-tv2/) |

 |
| * Verzin je eigen geheimtaal

 |
| **Pas op:** | **Cybercriminelen misbruiken maatregelen rondom corona**Ze gebruiken de situatie om persoonsgegevens te verkrijgen, bijvoorbeeld via nep-mails of nep-sms’jes of via malafide websites of nep-apps mensen op te lichten. Wij zien dat er onder andere e-mails en  sms’jes rondgaan die zogenaamd vanuit overheidsinstanties, (nep)bedrijven of werkgevers worden verstuurd. Bij deze vorm van [phishing](https://www.politie.nl/themas/phishing.html) wordt misbruik gemaakt van de situatie rondom het coronavirus. Het is belangrijk om niet op de links in deze  berichten te  klikken en  direct deze berichten te verwijderen.**Malware**Cybercriminelen grijpen het coronavirus aan om nepmails en sms’jes te versturen met besmette links. Hiermee kunnen zij persoonlijke gegevens inzien of uw computer infecteren met een virus of malware. Klik daarom niet op deze link en reageer niet op de mail maar verwijder de mail direct.**Nep-webshops**Het landelijk meldpunt internetoplichting (LMIO) ziet de laatste dagen dat meer mensen worden opgelicht door malafide-webshops die corona gerelateerde producten, zoals mondkapjes, aanbieden. De producten worden wel betaald, maar niet geleverd. Je herkent deze nep-webshops vaak aan het feit dat ze alleen een betaal mogelijkheid via een link aanbieden, in plaats van reguliere mogelijkheden zoals iDeal.  [Klik hier voor een actuele lijst](https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen/bekende-malafide-handelspartijen.html) van uit de lucht gehaalde malafide webshops.**Babbeltrucs**Ook andere vormen van criminaliteit kunnen extra de kop opsteken, zoals babbeltrucs. Oplichters bellen bij ouderen aan als verpleger of met de smoes om boodschappen voor hen te doen. Geef nooit uw pinpas of pincode af. Let daarom ook extra op elkaar om te voorkomen dat je of iemand uit je omgeving slachtoffer wordt van dit soort praktijken.**Tips**Lees hier meer informatie: [Bekijk hier de volledige themapagina over phishing.](https://www.politie.nl/themas/phishing.html) [Lees hier meer over wat u kunt doen om babbeltrucs te voorkomen.](https://www.politie.nl/themas/babbeltruc.html) |
| **Diverse initiatieven:** | * Lief&Leed-potje: <https://liefenleeddenhaag.nl/> (€75 voor je straat om iemand in het zonnetje te zetten).
 |
| * De kerken en organisaties zijn verenigd in een landelijk initiatief <https://nietalleen.nl/>. Hierbij zijn 20+ Haagse initiatieven betrokken. Contactpersoon is Petra de Nooy.
 |
| * Via de website [www.kleinecoronahulp.nl](http://www.kleinecoronahulp.nl) kunnen initiatieven die kwetsbare mensen ondersteunen in deze tijden van

 coronamaatregelen een financiering van max. € 2500 krijgen. Fonds 1818 is één van de partners die hierbij betrokken is. |
|  | * Noodhulp voor patiënten van Parnassiagroep: [www.vriendenparnassiagroep.nl](http://www.vriendenparnassiagroep.nl) (Voor o.a maaltijdbonnen etc)
 |
|  | * Hulpfonds van het Oranjefonds om sociale initiatieven te ondersteunen die zich extra inzetten om de nood op het gebied van armoede, informele zorg en eenzaamheid ontstaan door de coronacrisis te beperken: <https://www.oranjefonds.nl/acute-coronahulp>
 |
|  | * Vraag en aanbod rondom Corona hulp bij elkaar brengen: [www.do-good.nu/denhaag](http://www.do-good.nu/denhaag)
 |
|  | * Filmpje van diverse jeugd – en jongerenwerkers, bestemd voor jongeren over corona. Facebook: https://www.facebook.com/100993049941618/posts/4037160036324880 Instagram: https://www.instagram.com/p/B-eFwViA1KZ/#advertiser
 |
|  | * Vrijwillige jongerenbeweging op zoek naar vrijwilligers en naar initiatieven, ook leuke tips op hun site! <https://nu.tijdvooractie.nl/>
 |
|  | * De Online Pop-up Helpdesk van PEP is er om jouw organisatie of initiatief in deze moeilijke tijden te helpen. Ben je actief in jouw buurt of wil je graag advies en ondersteuning om jouw idee te realiseren? Neem gerust contact met ons op. Wij helpen je graag verder!  Bij de Online Pop-up Helpdesk kun je terecht met al jouw vragen met betrekking tot het besturen, organiseren en managen van jouw organisatie of initiatief. Onze Online Pop-up Helpdesk is iedere dinsdag en donderdag beschikbaar voor burgerinitiatieven en organisaties uit het stadsdeel Centrum. Maak eenvoudig een afspraak voor een online of telefonische afspraak: **Bel:** 070 302 44 44 of **mail:** helpdesk@pepdenhaag.nl**Openingstijden:** elke dinsdag en donderdag van 7 mei t/m 30 juni 2020, van 9.00 tot 17.00 uur
 |
| **Wijkinitiatieven:** | * Niet alleen: Oud Rijswijk, Cromvliet, Leeuwendaal, Bomenbuurt: Voor hulpvragen zoals boodschappen, praatje, hond uitlaten. Tussen 10.00-14.00u 19.00-21.00u bellen: 085 1124781 of nietalleenoudrijswijk@gmail.com
* Er is nu ook een Facebook pagina corona hulp in Loosduinen die is bedoeld voor organisaties die initiatieven hebben: <https://www.facebook.com/groups/635441843908314/> en een facebook pagina voor inwoners:

<https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2F635441843908314%2F> * Buurt appsEr zijn veel buurtapps en groepen actief voor onderlinge hulp, in Segbroek is dat met name Hoplr. Je kunt daar een account aanmaken en burenhulp bieden/gebruiken. Zoals rondom oude laptops en dergelijke voor thuislerende kinderen nu.
* Facebook Groep Coronahulp Scheveningen, ook voor maaltijden. <https://www.facebook.com/groups/620784165134569/>
* Facebook Groep Corona initiatieven Laak: <https://www.facebook.com/groups/initiatievenlaak/>
* Om beter van elkaar te weten waarmee we bezig zijn, zijn wij de Facebook-groep [Corona initiatieven Escamp](https://pepdenhaag.us4.list-manage.com/track/click?u=df3ff99f3a37d3f93bd4f88f5&id=730baf8e3d&e=46487a9868) gestart.
* Facebook Groep Corona initiatieven Segbroek: <https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2Finitiatievensegbroek%2F>
* Een WhatsApp-groep waarin buurtgenoten kunnen vragen om een kleine gunst, of waarin u kunt aanbieden iets te doen voor uw buren. Wilt u ook deelnemen aan deze buurt-app? Aanmelden voor de buurt-app van uw buurt?

Voor Kortenbos: Elsa Verhoeven, sociaal beheerder Buurthuis Torenstraat 2, via telefoonnummer 06 28 960 292.Voor Transvaal: Max Waaldijk, sociaal beheerder Buurthuis Loosduinsekade 156, via telefoonnummer 06 41 562 624.Voor Regentesse/Valkenboskwartier: Esther Broere, sociaal beheerder Buurthuis Fahrenheitstraat 269, via telefoonnummer 06 18 424 757.Voor Loosduinen/Bouwlust en Vrederust/Leyenburg: Petra Engel, sociaal beheerder Buurthuis Kerketuinenweg 21, via telefoonnummer 06 81 691 096. |
| **Vrijwilligers gevraagd** | * Voor de mensen die nu graag iets willen doen: wethouder Van Alphen riep vrijwilligers op te komen helpen in deze opvang: <https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/nieuws/pers/kom-in-actie-help-mee-in-de-opvang.htm>
 |

