



Soarch foar elkoar

In Opsterland zorgen we voor elkaar, zeker nu we middenin de coronacrisis zitten. Er zijn al heel veel mensen die hulp aanbieden en dat vinden we fantastisch. Ook de gemeente Opsterland zorgt voor hulp en ondersteuning waar dat nodig is. Via onze website www.opsterland.nl/corona houden we u op de hoogte. En ook op deze pagina leest u wat wij doen en wat u zelf kunt doen.



Wy sjogge inoar!

Wist u dat uit onderzoeken van de gemeente Opsterland herhaaldelijk is gebleken dat 'elkaar ontmoeten' het belangrijkste gevonden wordt voor de leefbaarheid van een dorp? Geen wonder dat we het lastig vinden om (fysiek) afstand te houden van elkaar, juist in deze moeilijke tijden.

Thuisblijven zet ons werkende en gezinsleven op zijn kop. Vooral voor kwetsbare kinderen is dit zeer ingrijpend. Ik ben blij dat zij nu de mogelijkheid krijgen om alsnog op de eigen school wat afleiding te vinden.

Nog meer dan normaal groeit de waardering voor mensen in de zorg, het onderwijs en vrijwilligers die de samenleving draaiende houden.

Denk bijvoorbeeld aan mantelzorgers die minder kunnen doen om andere zorgverleners te ontlasten. Of aan de voedselbanken die met beperkte middelen toch zoveel mogelijk mensen blijven helpen.

Gelukkig ontstaan er ook veel nieuwe initiatieven om elkaar te helpen. Kijk bijvoorbeeld eens op de landelijke vrijwilligerswebsite NLvoorelkaar.nl, of speciaal voor Opsterland: romtfoartalint.nl. Hier

zijn al vele klussen en hulpvragen verzameld.

Bent u gezond en wilt u iets doen voor een ander? Of kunt u wel wat hulp gebruiken? Bovenstaande websites kunnen helpen om elkaar te vinden. Zoals ook minister-president Rutte zei: 'Let een beetje op elkaar.' Daar wil ik me graag bij aansluiten.

Libbe de Vries
wethouder

Thuiswerken; wat een uitdaging Tips van het Gebiedsteam

Veel van ons werken thuis momenteel en dat kan best wat uitdagingen met zich mee brengen. Misschien heb je kinderen thuis die veel van je vragen. Je sport of hobby ligt stil, net als de afspraken met een vriend of vriendin. Weinig ruimte voor ontspanning dus. En tegelijkertijd word je continu overladen met nieuws over corona. En oh ja, je moet ook nog gewoon zelf aan het werk.

Het kan ervoor zorgen dat de spanning thuis oploopt. Je stresslevel ligt hoog en dat van je partner of huisgenoten ook. Ruzies liggen dan sneller op de loer. Je relatie kan zelfs onder druk komen te staan. Heel begrijpelijk! Maar niet leuk. We geven je een aantal tips.

Tips!

- Zorg dat je tóch momentjes voor jezelf vindt; trek je even terug op een rustige plek of maak een ommetje.
- Kijk of een duidelijke planning je kan helpen. Spreek bijvoorbeeld met je kinderen af op welke momenten je echt even niet gestoord wilt worden.
- Accepteer dat het anders gaat dan anders. Je doet je uiterste best en dat is goed genoeg. Leg de lat niet te hoog.
En lukt iets even niet: prima!

Advies

Speciaal voor ouders staan meer tips op www.nji.nl/coronavirus. Lukt het je met deze tips niet? Neem dan contact op met je huisarts of het Gebiedsteam. Het Gebiedsteam is op werkdagen tussen 09.00 en 12.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0512) 386 222. Een mail sturen kan altijd: gebiedsteam@opsterland.nl.

Soarch foar elkoar Vraag & aanbod voor hulp in de dorpen

Op deze pagina kunt u gratis uw oproep of aanbod kwijt. Via www.opsterland.nl verzamelden we afgelopen week een paar berichten. Maar vorige week is er veel hulp geboden! Heeft u hulp nodig? Bel gerust, dan zoeken wij een dorpsgenoot uit die hulp heeft geboden. Bel ons via (0512) 386 222.

REACTIES VAN DEZE WEEK

Ik wil wel boodschappen voor iemand doen.
Bart – Beetsterzwaag

Ik wil wel helpen met bijvoorbeeld klusjes in de tuin, de hond uitlaten, boodschappen doen, via Skype helpen met huiswerk (exacte vakken of Engels). Of gewoon een keer gezellig Skypen.
Marije – Beetsterzwaag

Doe de groetjes, stuur hartjes (onder de riem) of maak een mooie tekening

Ken je iemand die niet naar buiten kan? Bijvoorbeeld je opa of oma, je buurman of iemand die ziek is? Stuur ons jouw berichtje voor diegene en wij plaatsen het volgende week in de krant. Dat kan een kleine tekening zijn, een korte boodschap of gewoon de groetjes. Stuur jouw inzending in via www.opsterland.nl/groetjes of per mail naar opsterlandontwikkelt@opsterland.nl.

Beste bezoeker,

Wij houden dit gebied graag open en vragen u daarom het volgende:

1. Druk? Zoek een ander wandelgebied
2. Een frisse neus halen kan, maar niet met 3 of meer personen (uitgezonderd gezinsleden)
3. Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar
4. Wandel in 1 richting: met de klok mee

Stop de verspreiding van het coronavirus

Geniet van uw wandeling en de gastvrijheid van de behorende Natuurorganisaties/Bosbeheerders, maar respecteer de coronamaatregelen.



De natuur in? Respecteer de maatregelen!

In een tijd zoals deze is het fijn om een frisse neus te halen in één van de natuurgebieden in de gemeente. Dit kan nog steeds, maar om verdere verspreiding van het coronavirus te voorkomen vragen wij u de regels na te leven.

1. Druk? Zoek een ander wandelgebied
2. Een frisse neus halen kan, maar niet met 3 of meer personen (uitgezonderd gezinsleden)
3. Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar
4. Wandel in 1 richting: met de klok mee

Is een parkeerterrein vol? Zoek dan een andere plek om te wandelen. Bij de natuurgebieden hangen posters waarop we deze regels onder de aandacht brengen.

Blijf op de hoogte

We houden u continu op de hoogte via www.opsterland.nl/corona. Zolang de coronacrisis duurt, proberen we u iedere woensdag te informeren met een pagina in de Sa!. Mocht u vragen hebben, maakt u zich zorgen of wilt u om een andere reden contact met ons opnemen? Bel gerust. We zijn op maandag tot en met donderdag bereikbaar van 09.00 tot 17.00 uur en op vrijdag van 09.00 tot 13.30 uur via het telefoonnummer (0512) 386 222.

Volg ons op

facebook.com/Opsterland

twitter.com/Opsterland

www.opsterland.nl