

Hallo,

Een berichtje van je buurvrouw/buurman.
Nu je door de maatregelen rondom het corona-
virus veel thuis zit, kun je misschien wel wat
hulp gebruiken. Hierbij bied ik mijn hulp aan.

Ik woon op nr.
en ben bereikbaar op dit telefoonnummer:

.....

Heb je hulp nodig bij het boodschappen doen
of bij iets anders, bel dan even, ik help je
graag. Ook als je gewoon even een gezellig
praatje wilt maken kun je me bellen.

Hartelijke groet,

.....

Deel je contactgegevens met je burens die het nodig

Hallo,

Een berichtje van je buurvrouw/buurman.
Nu je door de maatregelen rondom het corona-
virus veel thuis zit, kun je misschien wel wat
hulp gebruiken. Hierbij bied ik mijn hulp aan.

Ik woon op nr.
en ben bereikbaar op dit telefoonnummer:

.....

Heb je hulp nodig bij het boodschappen doen
of bij iets anders, bel dan even, ik help je
graag. Ook als je gewoon even een gezellig
praatje wilt maken kun je me bellen.

Hartelijke groet,

.....

kunnen hebben, gebruik hiervoor deze twee kaarten.

Zet je in voor je buurt en voor je burens

Als het mogelijk is en je gezondheid goed is, zet je dan in voor
mensen in je buurt die nu wat extra hulp kunnen gebruiken.
Je houdt je daarbij natuurlijk aan de richtlijnen van de overheid
en het RIVM.

Wil je op een of andere manier hulp bieden?
Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Zelf meteen helpen in je straat of buurt.
Knip de kaarten hier links af, vul je eigen gegevens in en
gebruik ze om in contact te komen met je buurtgenoten.
Tip: kijk op [lunetten.nl/corona](https://www.lunetten.nl/corona) voor informatie over de
manier waarop je veilig onderling een betaling kunt regelen.
- Meld je aan als buurtcontactpersoon.
Ken je veel mensen in je straat of buurt en weet je een
beetje hoe het met iedereen gaat?
Mail naar contact@lunetten.nl of bel 06 1712 3454.
- Schrijf je in als hulpbieder op de website Burennetwerk
Utrecht Zuid: www.burennetwerkutrechtzuid.nl
Het burennetwerk koppelt hulpvragers aan hulpbieders
voor kleine klusjes. Momenteel beperkt zich dit met name
tot boodschappen doen, de hond uitlaten en andere kleine
klusjes waarbij direct contact vermeden wordt.

Info op internet

Deze folder is vooral gericht op mensen die minder of niet
digitaal vaardig zijn. Weet je je weg te vinden op internet, dan
kun je daar allerlei informatie vinden m.b.t. de coronacrisis:

- Op www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus
vind je meest actuele informatie van de rijksoverheid.
- Op [lunetten.nl/corona](https://www.lunetten.nl/corona) vind je een pagina met verwijzingen
naar de websites van diverse organisaties.
- Op www.nizu.nl/corona vind je informatie over allerlei
initiatieven in Utrecht, variërend van buurtgerichte
initiatieven tot stedelijke websites en hulplijnen.



Deze folder is een initiatief van actieve bewoners
van de wijk Lunetten die betrokken zijn bij (een
van) deze organisaties: BOL (Bewoners Overleg
Lunetten), Lunetten.nl, Lunetten Wil Wel,
Burennetwerk Utrecht Zuid, Hart voor de Wijk,
Samen Musketon en Lunet Werkcafé.
De folder is tot stand gekomen in overleg met
de professionals in de wijk en met steun van het
Initiatievenfonds/Wijkbureau Zuid.

Lunetten in tijden van corona

Telefoonnummers en andere info

Weet je de weg naar hulp te vinden in deze tijden van corona?

Goed zo. Maak er gebruik van als je het nodig hebt.
Hou je aan de de regels van de overheid en het RIVM.

Wil je weten wat de actuele stand van zaken is?

Bel het algemene informatienummer
voor informatie over het coronavirus: **0800-1351**

Weet je even niet wie je waarvoor het beste kunt benaderen?

Wij hebben een aantal belangrijke telefoonnummers
voor je op een rijtje gezet, zie de binnenzijde.

Heb je hulp nodig, aartzel dan niet om te bellen!

Ben je digitaal vaardig, kijk dan op [lunetten.nl](https://www.lunetten.nl) voor
aanvullende contactinformatie per organisatie.

De binnenzijde van deze folder is vooral
gericht op die mensen die niet of minder
digitaal vaardig zijn en daardoor geen
toegang hebben tot informatie die
via websites te vinden is. Op de buiten-
zijde van de folder vind je informatie als
jij zelf in de wijk hulp wilt bieden.



Deze informatie wordt je
aangeboden door de samenwerkende
bewonersinitiatieven in Lunetten.

Belangrijke telefoonnummers in de wijk

Huisartsen, apotheek en fysiotherapeuten	
Kom alleen naar het gezondheidscentrum of de huisartsenpraktijk als je telefonisch een afspraak hebt gemaakt!	
Gezondheidscentrum Lunetten	030 288 40 84
Huisartsenpraktijk Nieuwesteeg	030 289 58 64
Gezondheidscentrum Hoograven (Oud Wulvenlaan)	030 288 02 92
Huisartsenpraktijk Nieuw Plettenburgh (Rijnhuizenlaan)	030 289 04 44
Alphega apotheek Lunetten	030 289 31 69
Apotheek Nieuw Plettenburgh Hoograven	030 288 04 68
Fysiotherapeuten gezondheidscentrum	030 288 85 73
Alleen telefonisch contact en videoconsulten	
Buurteam en DOCK (voorheen Vooruit)	
Buurteam Lunetten	030 740 05 11
DOCK - Jeanet Peters	06 415 632 76
DOCK - Abdelhadi Amakori	06 599 798 64
Gemeentelijke informatie	
Wijkbureau Wijk Zuid	14 030
Burenhulp: boodschappen doen, hond uitlaten en klusjes	
Burennetwerk Utrecht Zuid	06 421 668 45
Sociaal contact, een luisterend oor, praatje maken: burens bellen burens	
Lunetten Wil Wel	06 171 234 54
Lunet Werkcafé	06 336 154 24
Hart voor de wijk (ook Arabisch*)	06 851 269 80

* الأمل - إذا كنت تواجه مشكلة في اللغة الهولندية ، يمكنك الاتصال بالأرقام التالية من الأمل: 06-30466871 (عربي كلاسيكي ، عربي مغربي وبربري) 06-43280677 (عربي مغربي وبربري) 06-38157798 (تركي) او الاتصال ب هارت فور دي فايك 06-85126980 (Hart voor de Wijk)

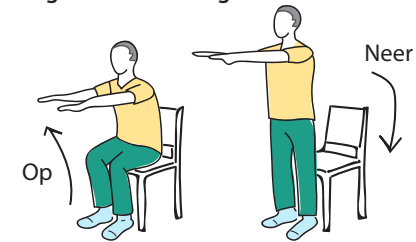
Andere belangrijke telefoonnummers

Sociaal contact/telefonische hulplijnen	
Luisterlijn (24 uur per dag bereikbaar)	030 294 33 44 of 0900 0767
ANBO telefoonlijn (9.00 - 17.00 uur)	0348 46 66 66
KBO-PCOB telefoonlijn (9.00 - 17.00 uur)	030 340 06 00
Kindertelefoon	0800 0432
Rode Kruis Hulplijn	070 445 58 88
Informele Zorg/vrijwillige inzet	
Het infopunt Informele Zorg kan doorverwijzen naar een van de stedelijke vrijwilligersorganisaties die op verschillende gebieden specialistische vrijwillige ondersteuning bieden:	
Infopunt Informele Zorg ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur	030 236 17 45
Mantelzorg	
Steunpunt Mantelzorg ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur	030 236 17 40
Maaltijdservice, voedselbank & eten bestellen	
Heb je een kleine beurs? U Centraal biedt een betaalbare maaltijdservice: U Centraal maaltijdservice ma t/m do 9.00 - 14.00 / vr 9.00 - 13.00 uur	
	030 236 17 91
Informatie Voedselbank Utrecht	
Uitgifte Lunetten	06 402 154 95
Diverse restaurants in de wijk hebben een maaltijdbezorgservice, je kunt er telefonisch bestellen.	
Anderstalig*	
Heb je moeite met de Nederlandse taal, dan kun je bellen met een van de volgende nummers van Al Amal	
Klassiek Arabisch, Marokkaans Arabisch en Berbers	06 304 668 71
Marokkaans Arabisch en Berbers	06 432 806 77
Turks	06 381 577 98
English Most Dutch people speak English, so if you call any of the telephone numbers on this page, you can ask your question in English.	

Blijf in beweging met deze oefeningen

Juist nu voor ouderen en meer kwetsbare mensen het advies is om binnen te blijven, is het belangrijk om in beweging te blijven. We hebben een paar simpele oefeningen op een rijtje gezet die je kunnen helpen om fit te blijven. Doe rustig aan en forceer niets.

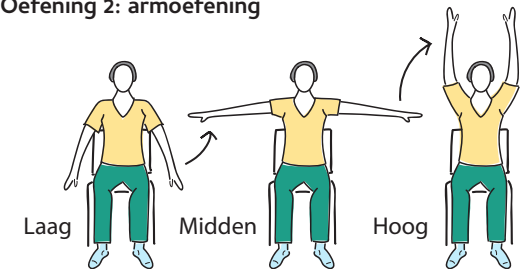
Oefening 1: beenoefening



Vanaf een stoel 10 x staan-zitten met de armen gestrekt voor het lichaam

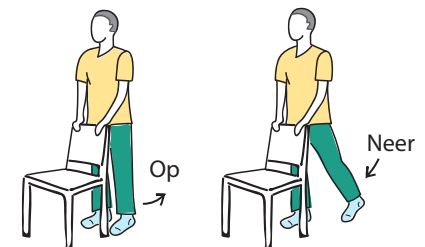


Oefening 2: armoefening



Zittend op een stoel, 10 x armen zwaaien met de armen gestrekt naast het lichaam

Oefening 3: heupoefening



Met een stoel, hou deze voor je vast, 10 x been zijwaarts optillen en weer neerzetten

