

Nieuwsbrief Het Schouw

voor (buurt)bewoners, medewerkers, familieleden, vrijwilligers en bezoekers

Helaas kunnen wij u momenteel niet ontvangen voor activiteiten. Om u toch tegemoet te komen vindt u in dit schrijven informatie over organisaties die u steun kunnen geven en een veelheid aan activiteiten waar u thuis mee aan de slag kunt. Dit overzicht is speciaal voor u gemaakt door een van onze vrijwilligers: Peter Schröder.

Amstelring heeft een speciaal informatienummer geopend waar familie en andere betrokkenen terecht kunnen voor informatie, algemene vragen en een luisterend oor. Wij zijn 7 dagen per week bereikbaar van 07.30 tot 23.00 uur op nummer **020 - 333 5 999** Voor informatie over hoe het met hun familielid gaat, neemt de familie contact op met de betreffende afdeling van de Amstelring-locatie.

Een luisterend oor

- De Amsterdamse welzijnsorganisaties, *Dynamo (Oost), Doras (Noord), Burennetwerk Amsterdam (Nieuw-West + Zuid-Oost), Civic (Indische buurt en Oostelijk havengebied), Combiwel (Zuid + West), Dock (Centrum) en Hulpdienst Buitenveldert (Buitenveldert)*, voor sociaal werk hebben de handen ineen geslagen.
- Wil jij hen helpen als iemand door corona de deur niet uit kan en hulp of een praatje nodig heeft? Kan jij u de deur niet uit en heb je praktische hulp nodig of een luisterend oor? Bel ons! **020-767 0031** maandag t/m vrijdag 10 - 16 uur. Of mail: info@voorelkaarinamsterdam.nl
- Bel de **ANBO hulplijn 0348- 4666 66**, als je een vraag hebt over het coronavirus, voor een praatje of wanneer je zorgen hebt. De medewerkers zitten voor je klaar en luisteren naar je. In het weekend kun je ook bellen.
- **Humanitas 020-523 1100**. Zo biedt hulp en steun aan volwassenen en kinderen op allerlei gebied. Telefonisch en via beeldbellen.
- Het **Rode Kruis 070-4455 888** heeft een telefonische hulplijn voor kwetsbare mensen. Voor als je zelf een luisterend oor nodig hebt of iemand kent die dat nodig heeft.
- Met de **Zilverlijn** van het Ouderenfonds heb je elke week een gezellig telefoongesprek met een vrijwilliger. Word je graag gebeld of heb je een uurtje over en wil je vrijwilliger worden? Aanmelden kan via de website of telefonisch **088-344 20 00**.
- Via de **Luisterlijn** praat je anoniem over je gevoelens. Een vrijwilliger luistert naar je en

geeft antwoord en advies op jouw vragen, zodat jij weer verder kunt. Bel ze op:

0900-0767

- Via "Een tegen eenzaamheid" vind je allerlei tips hoe je mensen juist nu wat extra aandacht geeft. Van het sturen van een kaartje tot samen televisie kijken via de telefoon. <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>
- Vragen over het virus of eenzaam? Bel de **Sociale Telefoonlijn: 085-0793 333**.
- Maak je als oudere graag een praatje met een student(e)? Geef je dan op voor **Koetjes & Kalfjes**. Een student(e) belt dan één keer per twee of drie dagen. Stuur een email naar: koetiesenkalfjes.info@gmail.com met de volgende gegevens: voor- + achternaam, Telefoonnummer, Leeftijd, Stad, Interesses en beroep/opleiding van vroeger!
- De Zonnebloem: <https://www.zonnebloem.nl/deelnemers/thuis>

Levensovertuiging

RK Augustinuskerk in Noord **020-6326 727**. En de protestantse **PKN Nieuwendammerkerk** is **020-6322 310**

Met 1507 aangesloten kerken hoeft u bij **Kerkdienstgemist** niets te missen en is er een ruime keuze aan kerken, voor alle gezindten, die hun samenkomsten live uitzenden.

<https://kerkdienstgemist.nl/>

Dagelijkse dagopening en -sluiting vanuit St. Vituskerk in Hilversum

<https://kro-ncrv.nl/katholiek/nieuws/livestream-st-vituskerk>

Steek virtueel een kaarsje op in **Klooster Wittem**.

<http://www.kloosterwittem.nl/-kaarsenbak->

Op **Kaarsje.nl** kan je gratis een kaarsje aansteken. Een lichtje dat je laat branden voor je geliefde, een familielid of als warme wens.

<https://www.kaarsje.nl/>

Psalmboekje:

<https://www.bijbelvereniging.nl/bijbels-bestellen/preken-van-en-tot-god-psalmen-hsv/>

Groot Letter Bijbel:

<https://www.bijbelvereniging.nl/bijbels-bestellen/groot-letter-bijbel/>

Het **Humanistisch Verbond** komt op voor een samenleving waarin we vrij zijn om onze eigen invulling te geven aan leven, liefde, denken en dood en waarin we verantwoordelijkheid nemen voor elkaar.

<https://www.humanistischverbond.nl/>

Het **Centrum voor Levensvragen Amsterdam – Diemen** biedt je (gratis) de mogelijkheid voor persoonlijke ondersteunende gesprekken. Via telefoon kun je in contact komen met één van onze geestelijke begeleiders. Bel op werkdagen **06 4720 0201** Of stuur een e-mail naar info@centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl

Mantelzorg

Zo onderhoud je tijdens de coronacrisis contact op afstand. Hoe kunnen mantelzorgers, vrijwilligers en familieleden dan toch nog contact blijven houden met bewoners?

<https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/contact-op-afstand-coronacrisis>

Mantelzorgelijke Hotlijn 06-1665 2477

Markant, centrum voor mantelzorg, heeft een duidelijk overzicht. Mantelzorgondersteuning in coronatijd; informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers.

<https://www.markant.org/informatie-mantelzorgondersteuning-in-coronatiid/>

Dementie

Kies uit diverse activiteiten om binnen te doen en straks weer buiten.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteit-en-voor-mensen-met-dementie>

Zorgen voor iemand met dementie is inspannend. Het is niet altijd makkelijk om de zorg vol te houden. **DementieOnline** geeft u tips die u kunnen helpen bij de zorg voor uw naaste.

<https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/>

Kunst, cultuur & wetenschap

De mooiste IDFA documentaires

<https://www.idfa.nl/nl/collectie/gratis?page=3>

Museumbezoek vanaf de bank, de website is Engelstalig, zie de kunst in o.a. British Museum, Londen, Guggenheim Museum, New York, Musée d'Orsay, Paris, National Museum of Modern and Contemporary Art, Seoul, Pergamonmuseum, Berlijn, J. Paul Getty Museum, Los Angeles, Gallerie degli Uffizi, Florence. Keuze uit meer dan 250 musea en nog meer kunstcollecties.

<https://artsandculture.google.com/partner>

Ook het Rijks-, Stedelijk-, het Van Goghmuseum en het Mauritshuis is daar te vinden, maar zij hebben een eigen Nederlandstalige site.

<https://www.rijksmuseum.nl/nl/thuis>

<https://www.stedelijk.nl/nl/stay-at-home-stedelijk>

<https://www.vangoghmuseum.nl/>

<https://www.mauritshuis.nl/nl-nl/verdiep/de-collectie/>

Acht kunstdocumentaires

<https://www.avrotros.nl/close-up/gemist/detail/item/8x-kunstdocumentaires-om-thuis-te-kijken/>

Kijk ook eens op <https://www.avrotros.nl/kunst/>

Online Bibliotheek

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

Concert uit Concertgebouw

<https://www.concertgebouw.nl/live-streams>

Theater thuis

<http://tflix.nl/>

In deze ingewikkelde tijd blijven wij geloven in de verbindende kracht van kunst. Opera en ballet bieden troost, afleiding, inspiratie en hoop. Omdat we u nu niet in het theater kunnen verwelkomen, maar toch met u in verbinding willen blijven, hebben wij een online programma samengesteld. Zo kunt u ook de komende periode blijven genieten van al het moois dat **Nationale Opera & Ballet** te bieden heeft. Rechtstreeks vanuit het theater naar uw huis.

<https://www.operaballet.nl/online/opera>

<https://www.operaballet.nl/online/ballet>

Hersenkrakers

Online spelletjes <http://www.50plusspellen.nl/>

Geheugenspel <https://www.braingymmer.com/nl/>

Puzzelboek om te printen

<https://mcusercontent.com/a327201d5ce9c7e916>

2049ce2/files/b258cdc5-8e6e-400d-aa4e-8c6f137fb9d5/boekje_ontmoetingsgroepen.pdf

Nooit te oud

Oud Geleerd Jong Gedaan, de organisatie die lezingen en colleges verzorgt voor ouderen door studenten biedt online colleges aan. Bekijk via deze link de colleges over Blues, Gender, Speeches en Strafrecht.

<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges/>

Altijd al een **nieuwe taal** willen leren? Dan is dit misschien wel het moment! Hier kan je gratis wel twintig! verschillende talen leren.

<https://www.loecsen.com/nl>

Film kijken en lezen

Momenteel gratis films kijken op **Film1** bij interactieve TV van KPN, maar ook een groot aanbod op On Demand. Ziggo heeft ook een dergelijk aanbod.

Betaal per film, dus geen abonnement nodig

De allernieuwste premièrefilms en documentaires uit het filmtheater en de must-sees van het afgelopen filmjaar, direct bij jou thuis! **Pathé thuis**

<https://www.pathe-thuis.nl/>

en **PICL**

<https://picl.nl/films/>

Daarnaast natuurlijk met abonnement bij

Videoland, **Netflix** en **Disney+**.

<https://www.videoland.com/nl/>

<https://www.netflix.com/nl/>

<https://www.disneyplus.com/nl-nl/>

OnlineBibliotheek

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

Download gratis digitale boeken van **Google**

Books. Als er geen auteursrechten meer op het boek rusten of als de uitgever toestemming heeft verleend, kun je een voorbeeld van het boek bekijken en in sommige gevallen de gehele tekst.

Wanneer het boek zich in het publieke domein bevindt, kun je er een gratis versie van downloaden in PDF- of ePub-formaat.

<https://books.google.nl/>

Moderne gratis e-books

Veel uitgevers bieden gratis e-books aan, bijvoorbeeld tijdelijk ter promotie. Er zijn ook diverse sites waarop gebruikers onderling links naar gratis boeken uitwisselen. In de **Google Play**

Store vind je diverse gratis boeken die je kunt lezen met de Google Play Boeken-app voor Android en iPad/iPhone. Met **Apple's Books-app** download je gratis boeken op de iPad en iPhone. Bij **eReaders.nl** en **Kobo** hebben zowel Nederlandstalige gratis e-books als Engelstalige gratis e-books. Op **Gratisepub.nl** plaatsen gebruikers zelf links naar (tijdelijk) gratis Nederlandstalige digitale boeken. Op **Openculture.com** vind je Engelstalige digitale boeken. Op **Smashwords** kunnen auteurs zelf hun eigen boeken publiceren.

<https://play.google.com/store/books>

<https://apps.apple.com/nl/app/ibooks/id364709193>

https://www.ereaders.nl/gratis_e-books/

<https://www.kobo.com/nl/nl>

<https://www.gratisepub.nl/>

http://www.openculture.com/free_ebooks

<https://www.smashwords.com/books/category/1/newest/0/free/any>

OBA gratis luisterboeken

<https://www.oba.nl/actueel/Online.html>

Culturele apotheek

<https://cultureleapothek.nl/>

Oudere gratis e-books

Oudere e-books waarvan het auteursrecht boek is verlopen, mogen zonder beperkingen uitgewisseld worden via internet.

Project Gutenberg is een archief van auteursrechtenvrije, veelal oudere boeken. Ook op **Manybooks.net** vind je veel van dit soort boeken.

Bij de **Digitale Bibliotheek voor de Nederlandse Letteren** vind je een flinke collectie met

Nederlandse literatuur en ook **Bol.com** biedt een aantal gratis oudere e-books aan.

<https://www.gutenberg.org/>

<https://manybooks.net/>

<https://www.dbnl.org/>

<https://www.bol.com/nl/m/digitaal-gratis/>

Gezondheid en bewegen

Anbo Online Yoga lessen

<https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/3244610135763662/>

Team Sportservice Haarlemmermeer zendt via Facebook dagelijks beweeglessen uit die te volgen zijn vanuit de woonkamer, want: bewegen is gezond voor brein en lichaam. De lessen vind je hier

<https://www.facebook.com/TeamSportserviceHaarlemmermeer/>

Nu we niet meer naar de **gymclub** kunnen, zullen we thuis moeten bewegen. Onze collega's van Cordaan hebben op Youtube leuke gymlessen gezet, die ook vanaf de stoel te doen zijn. Dus eigenlijk is er geen excuus om niet mee te doen. De gymlessen vind je, door te klikken op deze link.

https://www.youtube.com/watch?v=fgY2rw9nC_g

Bij **Goldensports** kunt u, als het straks weer mag, samen met buurtgenoten trainen. Zij zijn in heel Nederland actief. Speciale oefeningen staan online.

<https://www.goldensports.nl/ochtendoefeningen/>

Het **Rode Kruis** stelt speciaal voor alle thuisblijvers in Nederland een gratis online **thuiscursus EHBO** beschikbaar. Hiermee leer je vanuit huis via je laptop of tablet hoe je eerste hulp verleent bij veelvoorkomende situaties.

<https://shop.rodekruis.nl/thuiscursus-ehbo>

Weet je nog...

Heimwee TV, iedere dag op **NPO2** tussen 9 en 16 uur. Oude opnames van "Voor de vuist weg, Een van de acht, Snip en Snap" en Tante Hannie zwaait naar de kijkbuiskinderen.

Ook op TV kanaal **ONS** veel programma's uit de oude doos, herinnert u zich de 'Onedin Line' nog? Maar ook 'Wordt u al geholpen? Allo, allo, Dr. James Herriot' en dergelijke.

Zin om in een **tijdmachine** te stappen en Amsterdam in 1922 te zien? Bekijk dan onderstaand Youtube-filmpje. Wat is er bijzonder aan? De beelden zijn niet in zwartwit, maar in kleur én HD-kwaliteit. <https://youtu.be/6tykGHGhC00>

Voor thuiswerkers

MyNoise laat je het geluid van een rumoerig kantoor afspelen, om het zo wat levendiger te laten lijken bij het thuiswerken. Daarmee biedt de website en app soelaas voor het grote aantal mensen dat tijdens de corona-uitbraak vanuit huis werkt. Je kunt MyNoise rechtstreeks vanuit je webbrowser gebruiken. Een van de onderdelen is Calm Office. MyNoise heeft tien gekleurde schuifbalkjes waarmee je het volume van verschillende kantooronderdelen kunt verhogen of verlagen. Denk daarbij aan bijvoorbeeld het geluid van kletsende collega's, een printer die papier

uitspuugt of een zoemende airconditioner. Zo haal je de storende audio weg om een perfecte atmosfeer naar jouw smaak te maken. Oh, en geen baas die naar je staat te schreeuwen!

<https://mynoise.net/about.php>

Creatief

Een gratis cursus schilderen met duidelijke filmpjes over hoe men dit doet.

<https://www.youtube.com/user/dutchpaints/video5>

Of leer schilderen als Appel, Vermeer, Van Gogh, Breitner of Koekoek, via **RijksCreative**.

<https://www.youtube.com/channel/UCSyJmmPVVRZ3Clqm5lqSjMw>

Ben je op zoek naar een **leuke hobby** voor thuis? Lees dan dit artikel door om je te laten inspireren.

<https://infobron.nl/hobbys-voor-thuis>

Zing samen met honderden anderen de allermooiste popjuweeltjes mee vanuit je huiskamer onder begeleiding van Maarten en Tijmen. <https://wijamsterdam.nl/initiatief/15435>

Natuur

Goed nieuws voor wie deze dagen aan huis gekluisterd is: **Natuurmonumenten** brengt de natuur bij je thuis! Zo zijn 19 bijzondere natuurgebieden virtueel te bezoeken via Google Street View én kun je live zo'n 25 broedende lepelaarkoppels volgen via de Lepelaarcam.

<https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/wandel-virtueel-door-nederlands-mooiste-natuurgebieden>

De Keukenhof gaat dit jaar niet meer open, maar online kun je gelukkig nog wel genieten van de kleurrijke bloemenvelden. Via de website neemt het personeel je mee door de verschillende tuinen. <https://keukenhof.nl/nl/keukenhof-virtueel-open/>

Amsterdam, 6 april 2020.