

# nieuwsbrief

Nummer 16, april 2020  
Informatiebrief voor alle vrijwilligers van Impuls

## Voorwoord

Beste vrijwilligers,

We zijn alweer in week 5 van de tijd van de coronamaatregelen beland. Het fantastische lenteweer verzacht toch een beetje de omstandigheden waarin we ons bevinden. En die ook nog wel even zo door zullen gaan, zoals u ook vast dagelijks hoort via televisie, kranten en andere media. Wij hopen natuurlijk dat u allen goed gaat. In deze nieuwsbrief kunt u lezen dat Impuls niet stil staat: we blijven in contact met elkaar en met inwoners van jong tot oud.

Blijf gezond!

Alice ten Dam  
Directeur



## Nieuwsbrief voor mantelzorgers en senioren

Wist u dat wij, tijdens de corona crisis, wekelijks een nieuwsbrief uitgeven voor mantelzorgers en senioren? Zij hebben het in deze tijd vaak extra moeilijk. Met onze nieuwsbrief bieden we wat afleiding en laten we weten dat we aan hen denken. Er staan puzzels in, een gedicht of verhaal, handige tips of gewoon een leuk weetje.

Kent u iemand in uw omgeving die het leuk zou vinden om deze nieuwsbrief te ontvangen? Laat het ons dan even weten! Dan zorgen wij dat diegene deze nieuwsbrief wekelijks in de brievenbus krijgt! Wij brengen de nieuwsbrief zoveel mogelijk zelf langs. Vandaar dat wij alleen nieuwsbrieven bezorgen bij inwoners in Oldenzaal.



## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Impuls. Heeft u vragen of wilt u zich afmelden voor deze nieuwsbrief, neem dan contact op met Impuls [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl) of telefonisch: 0541 571414.

[www.impuls-oldenzaal.nl](http://www.impuls-oldenzaal.nl)



## Steuntje in de rug nodig?

### Bel het Sociaal Team Oldenzaal!

Nu iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 16.30 uur  
telefoonnummer 0541 571414\*  
(\*op vrijdag tot 13.00 uur)



## Sociaal Team Oldenzaal

Tijdens de coronacrisis is het Sociaal Team Oldenzaal extra lang geopend, namelijk van 09.00-16.30 uur (op vrijdag tot 13.00 uur).

Inwoners die hulp nodig hebben of een praatje willen maken kunnen bellen naar Impuls: 0541 571414, kies 2.

## Gezond en fit

Er zijn verschillende websites die kunnen helpen om in deze tijden gezond en fit te blijven. Het Voedingscentrum heeft handige tips en er zijn ook filmpjes die u kunt bekijken om inspiratie op te doen. Wij hebben een paar handige websites op een rij gezet (klik op de link om de pagina te openen):



- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- filmpje van oefeningen (twee niveau's)
- beweegtips in coronatijd
- [www.nocnsf.nl](http://www.nocnsf.nl)

## Ondersteuning kwetsbare inwoners

In deze tijd is het extra belangrijk om elkaar zo veel mogelijk (op afstand) te helpen. Cliëntondersteuning kan hierbij een belangrijke rol hebben. Er zijn verschillende initiatieven om kwetsbare inwoners te ondersteunen. Naast de landelijke initiatieven zijn er ook in regio Twente, in eigen gemeente of buurt, verschillende initiatieven. We hebben ze allemaal voor u op een rijtje gezet in een handig overzicht:

[www.clientondersteuningtwente.nl](http://www.clientondersteuningtwente.nl)

## Bereikbaarheid Impuls

De kantoren van Impuls zijn voorlopig nog gesloten. Voor vrijwilligers van de maaltijd bezorging (Tafeltje Dekje, diepvries etc.) maken we een uitzondering. Heeft u een vraag, of wilt u informatie? Belt ons dan gerust, het secretariaat is op werkdagen bereikbaar van 09.00-14.00 uur via telefoonnummer 0541-571414.

## Hulp nodig of helpen in tijden van corona?

ONS Helpt Ons: dé gids voor welzijn, zorg en samen leven in Oldenzaal



ONS HELPT ONS.NL

[onshelptons.nl](http://onshelptons.nl)

ONS Helpt Ons: dé gids voor welzijn, zorg en samen leven in Oldenzaal