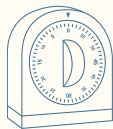


# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine

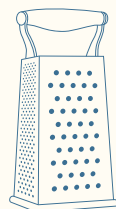
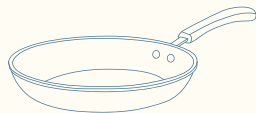


# EN WAT NU? - MENU



## Eerste hulp bij verveling in quarantaine

### STARTERS



*Voor de starters onder ons die hard moeten doorwerken thuis en maar weinig tijd hebben: acties waarmee je in 5 minuten iemand onwijs geholpen hebt!*

- Betaal je schoonmaakhulp.....
- Gratis maaltijden door Renee en Jere.....
- Support your locals.....
- Vluchtelingenkampen.....
- Hoe smaakt u het?.....
- Kwetsbare landen.....

### BIJGERECHTEN



*Noodhulp is erg belangrijk en hartverwarmend, toch is het ook belangrijk te kijken naar de structurele oorzaken van epidemieën en wat een samenleving nou zo veerkrachtig maakt tegen een crisis. Een crisis legt namelijk goed bloot wat er eigenlijk al een tijdje anders moet in de samenleving die het treft. Wat kun jij doen?*



- Stem voor een basisinkomen.....
- Teken de zorgpetitie.....
- Groente & fruit direct van de boer.....
- Teken de petitie voor een duurzaam landbouwbeleid.....

Sommige mensen hebben nu ineens zeeën van tijd, anderen werken juist twee keer zo hard, ouders doen naast hun eigen werk ook nog de opvoeding en scholing van de kinderen. Maar hoe dan ook...

Dit is dé tijd om iets voor een ander te doen!

Misschien wil je graag jouw steentje bijdragen, maar heb je nog even geen idee hoe.

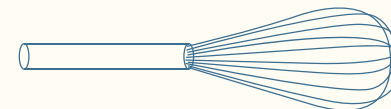
**Daarom hier voor jou het "EN WAT NU? - MENU" in tijden van Corona & quarantaine!**

### HOOFDGERECHTEN

*Ben je verveeld of kan je gewoon niet wachten om je handen uit de mouwen te steken in deze tijd? Voorbeelden van hulp wat langer dan 5 minuten. Vanaf een half uurtje tot hoe gek je het wilt maken!*

- Adopteer een opa of een oma.....
- Noodopvang of mondkapjes voor daklozen.....
- Stuur een kaartje!.....
- Doneer bloed.....
- Een handje helpen: platforms.....

### TOETJES



*Het pretpakket. Heb je weinig geld te doneren maar wil je wel je talenten of hobby inzetten? Inspirerende voorbeelden & sfeerbeheer:*

- Coach / sportinstructeur / trainer.....
- Muzikanten / artiesten / DJ's .....
- Help de creatieve & culturele industrie.....

# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine

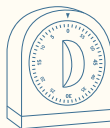
## BETAAL JE SCHOONMAAKHULP

Vraag je schoonmaakhulp om thuis te blijven, maar betaal desondanks. Veel schoonmakers verdienen een minimumloon of werken zonder contract. Laat zien dat ze meer voor je betekenen dan alleen het schoonmaken van je huis. Kan je dit bedrag eigenlijk niet missen in deze onzekere tijd? Misschien kan je beginnen met de helft!

## GRATIS MAALTIJDEN DOOR RENEE EN JERE

Koks Renee en Jere, verzorgen sinds een paar weken gratis maaltijden voor mensen die dat in deze, onzekere tijd goed kunnen gebruiken. De maaltijden zijn o.a. voor ouderen met (te) weinig steun in de directe omgeving, mensen met een verminderde weerstand, zorgpersoneel of mensen die anderszins vitale beroepen uitoefenen waar veel druk op staat. Dit is niet mogelijk zonder alle mensen die zich opgeven om vrijwillig maaltijden te bezorgen, boodschappen te doen voor de kwetsbaren en donaties.

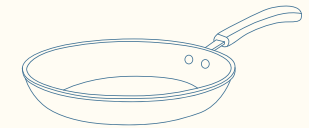
Meer info over de organisatie Support Uit Noord: [KLIK](#)  
Helpen of hulpbehoevend? 06-44305601  
Donaties: NL64 INGB 0008736531 t.n.v. R.P. Meppen  
o.v.v. "Corona maaltijdproject 2020"



## SUPPORT YOUR LOCALS

De horeca ligt op zijn gat: een ramp voor chefs en restauranthouders. Minder zichtbaar zijn de lokale producenten die voor hun afzet veelal afhankelijk zijn van de horeca. Met dit boodschappenpakket, geniet jij thuis van deze mooie producten. Zo steun je de lokale ondernemer en krijg jij een box vol lekkers bezorgd. Allemaal duurzaam bezorgd door E-Bakkie! Ook kun je vrijwillig helpen met het inpakken van de boxen.  
[KLIK HIER: https://www.supportlocals.nl](https://www.supportlocals.nl)

# STARTERS



Wil jij ondanks je drukke schema toch ook je steentje bijdragen? Hier kan je snelle opties vinden, die jou met een kleine donatie weinig tijd en moeite kosten - maar heel waardevol zijn voor een ander!

## VLUCHTELINGENKAMPEN

In overvolle vluchtelingenkampen kan het coronavirus zich snel verspreiden met een humanitaire ramp tot gevolg. Met jouw donatie draag je bij aan o.a. voorlichting, schoon drinkwater en medische hulp voor vluchtelingen wereldwijd.

[KLIK HIER: https://www.vluchteling.nl/Corona-pagina](https://www.vluchteling.nl/Corona-pagina)  
of doneer op **Giro 999**. Een andere stichting is Family on a Mission,  
[KLIK HIER: http://familyonamission.org/doneer/](http://familyonamission.org/doneer/)

## HOE SMAAKT U HET?

De vliegtuigmaaltijden die zijn geproduceerd voor 1e klas vliegelingen worden momenteel niet afgenomen door het uitblijven van de vluchten. Zonde! Hoe smaakt u het levert voor €3,- per warme maaltijd een smaakvol gerecht aan oa. zorginstellingen, ziekenhuizen en hulpbehoevenden. Iedere euro wordt besteed aan dit project. Mocht er geld over blijven, dan doneren ze het restbedrag volledig aan het Rode Kruis.

[KLIK HIER: https://hoesmaaktuhet.nl/](https://hoesmaaktuhet.nl/)

## KWETSBARE LANDEN

De Corona crisis raakt andere landen zonder overheid support en een kwetsbaar zorgsysteem het allerhardst, zoals bijvoorbeeld Colombia. Zo zijn daar straatverkopers en kwetsbare families die van dag tot dag leven en nu geen inkomen meer hebben om hun families te voeden: sommigen zijn zelfs genooddaakt om vrachtauto's die supermarkten bevoorraden te overvallen voor eten. Een paar euro betekent al één maaltijd voor een heel gezin!

- **Voedselpakketdonaties van Techo in Cartagena, Colombia**  
[KLIK HIER: www.techo.org/colombia](http://www.techo.org/colombia) / Donaties: <https://bit.ly/2WFppPL>
- **Voedselbank voor 5.000 Colombiaanse families #HeroicoSomosTodos**  
[KLIK HIER: https://vaki.co/vaki/heroicosomostodos](https://vaki.co/vaki/heroicosomostodos)

# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine

## ADOpteER EEN OPA OF OMA

Mocht je niet meer gezegend zijn met een heuse echte opa en oma óf zou je er wel eentje bij willen... Dit initiatief koppelt opa's en oma's die in het bejaardentehuis zitten met zorgzame mensen die willen strijden tegen eenzaamheid. Af en toe een belletje, een video call, vrolijke foto's, verhalen, gedichten, brieven of een postkaart: het kan allemaal!

*KLIK HIER:* <https://chdliving.co.uk/adopt-grandparent>

## NOODOPVANG OF MONDKAPJES DAKLOZEN

De Regenboog Groep gaat samen met HVO Querido en Leger des Heils noodopvang bieden voor mensen die niet thuis kunnen blijven tijdens de Corona crisis, omdat ze geen huis of eigen plek hebben. Ze gaan mensen opvangen in sporthallen verspreid door de stad. Wil je hierbij ondersteunen of liever op afstand mondkapjes maken voor daklozen?

*KLIK: HIER* <https://www.deregenboog.org/>

## STUUR EEN KAARTJE!

Met een handgeschreven én persoonlijk geïllustreerde kaart kun je iemand extra blij maken. Ken jij iemand die zich eenzaam voelt of die een kaartje verdient? Joska maakt een illustratie op de kaart naar aanleiding van jouw verhaal en doet hem ook nog voor je op de post. Je kunt op donatie een persoonlijk kaartje bestellen via:

[info@joskaasworst.com](mailto:info@joskaasworst.com)

# HOOFDGERECHTEN

Ben je verveeld of kan je gewoon niet wachten om je handen uit de mouwen te steken in deze tijd? Peil eens bij je familie, vrienden of burens of je een handje kan helpen met het halen van boodschappen of huiswerkbegeleiding via een videogesprek. Wil je iemand helpen maar ken je niet iemand in je directe netwerk die hulpbehoevend is? Hier zijn nog meer voorbeelden van hulp wat langer dan 5 minuten. Vanaf een half uurtje tot hoe gek je het wilt maken!

## DONEER BLOED

In april start de bloedbank Sanquin met het meten van antistoffen tegen het coronavirus bij alle bloeddonoren die gedurende een periode van ongeveer een week komen doneren. Sla twee vliegen in één klap door bloed te doneren en mee te werken aan het Corona onderzoek. *KLIK HIER:* <https://www.sanquin.nl/>

## EEN HANDJE HELPEN

Heb je een half uurtje de tijd of eigenlijk elke week wel even? Kijk dan eens naar deze websites waar burgers hun hulpvraag kunnen uitzetten, en waar jij op kan reageren! Het gaat van een praatje aan de telefoon maken, boodschappen doen, hond uitlaten tot medicijnen ophalen. Hieronder een overzicht van een aantal online platforms:

**RODE KRUIS: READY TO HELP**

*KLIK HIER:* <https://ready2help.rodekruis.nl/>

**CORONAHELPERS**

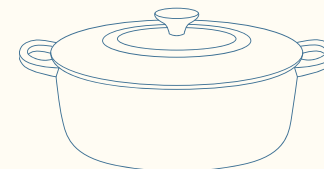
*KLIK HIER:* <https://www.coronahelpers.nl/>

**HANDJE HELPEN**

*KLIK HIER:* <https://www.handjehelpen.nl/>

**GEWOON MENSEN DIE MENSEN WILLEN HELPEN**

*KLIK HIER:* <https://www.gewoonmensendiemensenwillenhelpen.nl/>





# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine

## STEM VOOR EEN BASISINKOMEN

We bevinden ons op dit moment op een hellend vlak naar een economische depressie die nu nog niet te overzien is. We mogen in onze handen wrijven met onze regering, die het ene hulppotje na het andere opentrekt en dag en nacht werkt totdat er letterlijk iemand door zijn benen zakt. Toch vallen nog veel mensen buiten de boot of duren de aanvragen naar verwachting lang door de plots toegenomen werkdruk. Het invoeren van een (tijdelijk) basisinkomen kan de oplossing zijn om de enorme rompslomp aan aanvragen in één klap te verwerken, de economische schade te beperken, en om mensen in hun basisbehoeften te kunnen blijven voorzien. Voordeel is ook dat de vitale sectoren door kunnen blijven draaien. En wie weet laat deze tijdelijke test met het basisinkomen ons wel zien dat het misschien toch niet zo'n knotsgek idee is voor ná de Corona crisis. Misschien zou het basisinkomen wel effectiever kunnen zijn dan traditionele vormen van sociale zekerheid. Een linkse utopie? Ontdek het zelf en bedenk dat nog niet zo heel lang geleden democratie nog een grandioze utopie was!

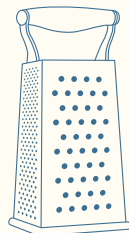
*Extra info kan je vinden via deze link van de Correspondent: [KLIK](#)*

*En teken nu de petitie: [KLIK](#)*

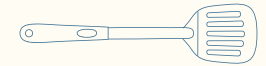
## TEKEN DE ZORG PETITIE

De zorg in Nederland stond al onder hoge druk, en zeker in deze tijden wordt het nog duidelijker dat we niet zonder de helden kunnen die in de vuurlinie staan in de strijd tegen het Corona virus. Teken nu een petitie voor de zorg, zodat CAO's weer nageleefd gaan worden, werkdruk verlaagd wordt en salarissen verhoogd worden! Extra info kan je hier vinden: [KLIK](#)

*En teken nu de petitie: [KLIK](#)*



## BIJGERECHTEN



Noodhulp is erg belangrijk en hartverwarmend, toch is het ook belangrijk te kijken naar de structurele oorzaken van epidemieën en wat een samenleving nou zo veerkrachtig maakt tegen een crisis. Een crisis legt namelijk goed bloot wat er eigenlijk al een tijdje anders moet in de samenleving die het treft: dat we bijvoorbeeld beter moeten omgaan met dier en natuur, dat we te veel vliegen, dat het ZZP-systeem onhoudbaar is geworden en dat we de zorg hebben uitgekleet. Wat kun jij doen? Hier zijn wat voorbeelden!

## GROENTE & FRUIT DIRECT VAN DE BOER

Bestel je groente en fruit vanaf nu direct van de boer! Zo voorkom je de komende tijd de volle supermarkten en zetten we ook de toon voor na de Corona crisis met korte voedselketens. En dan krijg je ook nog eens betaalbare, biologische groenten en fruit.

*KLIK HIER: <https://www.odin.nl/abonnement/inhoud/>*

Of investeer in Community Supported Agriculture (CSA), landbouw gesteund door mensen uit de buurt. Zo heb je voordelig het hele jaar door zélf geoogste groenten op je bord!

*KLIK HIER: [www.tuinenvanhartstocht.nl](http://www.tuinenvanhartstocht.nl)*

## TEKEN VOOR DUURZAAM LANDBOUWBELEID

Dat de landbouw anders moet, weten we al heel lang. Het ontstaan van Corona is geen opzichzelfstaand incident. De vernietiging van ecosystemen en biodiversiteit, de explosief groeiende vleesconsumptie (van zowel wilde dieren als intensieve veeteelt) en de kunstmatige habitats met een hoge menselijke of dierlijke dichtheid, zorgen samen voor de toenemende dreiging van het ontstaan én snelle verspreiding van dierziekte en zoönosen. Laat na de ebola, SARS, vogelgriep en varkenspest, Covid-19 de laatste grote wake-up call zijn om ons voedselsysteem te verduurzamen!

*Extra info kan je vinden via deze link van het WWF: [KLIK](#)*

*En teken nu de petitie: [KLIK](#)*

# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine

## COACH / SPORTINSTRUCTEUR / TRAINER / etc.

Ben je een coach, trainer, yogi of sportinstructeur en is je praktijk teruggelopen? Mensen kunnen je diensten online tegen een gereduceerd tarief -of als je het kan dragen, pro deo- zeker gebruiken in deze tijden van angst en onzekerheid. Hierbij twee mooie voorbeelden op het gebied van coaching:

KLIK HIER: <https://www.blijfovereind.nl/>

KLIK HIER: <https://www.bel-me-wel-register.org/>

## MUZIKANTEN / ARTIESTEN / DJ's

Muzikanten geven steeds vaker contactloze concerten in de binnentuinen van buurten of bij verzorgingstehuizen. Lijkt je dit wat? Neem contact op met plaatselijke verzorgingshuizen, buurthuizen en buurtregisseurs om de mogelijkheden te overleggen. Ook zijn er vele online platforms waar concerten gestreamd worden op donatiebasis.

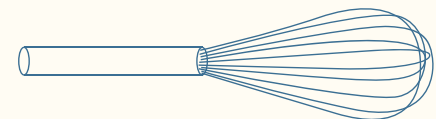
DJ's, maak je eigen feestje! Kijken en luisteren is gratis, maar er wordt wel uitgenodigd om een donatie te doen aan bedrijven en instellingen die door de corona crisis in moeilijkheden zitten. Zo draaiden Zeeuwse dj's thuis plaatjes op een nieuw platform: [Zeeland DJ Collective](#). In Amsterdam zijn er initiatieven die naast het goede doel ook de artiest supporten: bij [Atelier Schinkel Invites](#) en [Quarantaine Radio](#) kan de genietende kijker een online donatie voor de DJ achterlaten.

# TOETJES

Het pretpakket. Heb je minder geld te doneren maar wil je wel je talent of hobby inzetten? Hieronder een paar ideeën om op touw te zetten of een helpende hand te bieden. Geen creatieve geest maar wel de bestedingsruimte? Help de creatieve en culturele industrie door middel van een reservering of boeking!

## ZELF GEEN CREATIEVE GEEST, MAAR WEL BESTEDINGSRUIMTE? HELP DE CREATIEVE & CULTURELE INDUSTRIE!

We moeten onder ogen zien dat de meeste ZZP-ers en werknemers van kleine bedrijven in de creatieve en culture sector die nu werkloos thuis zitten, dubbel zo hard geraakt zullen worden. Want als alles weer op gang komt, waar gaan mensen dan het eerste op bezuinigen? Juist! Wil je helpen? Boek nu vast een opdracht in en betaal indien mogelijk een deel vast vooruit! Culturele centra, theaters en concertzalen bieden ook deze mogelijkheid aan. In verscheidene horeca gelegenheden kan je nu vast een diner inboeken voor een later moment. Heb je al een kaartje gekocht voor een concert? Vorder het bedrag niet terug - uiteraard alleen als je het kan missen!



# EN WAT NU? - MENU

Eerste hulp bij verveling in quarantaine



## COLOFON

### CONCEPT & IDEE

Maria Gomez

[LinkedIn](#)

### COPYWRITERS

Maria Gomez

& Sjoerd den Daas

### ILLUSTRATIE OMSLAG

Joskaas Worst

[www.joskaasworst.com](http://www.joskaasworst.com)

[info@joskaasworst.com](mailto:info@joskaasworst.com)

### OPMAAK & REDACTIE

Roswitha de Boer

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

[info@roswithafotografie.nl](mailto:info@roswithafotografie.nl)

Heb je een idee maar weet je niet hoe je dat wil uitvoeren, of heb je nog vragen?

Bel dan de directe hulplijn: 06-41558506

óf stuur een berichtje naar Maria Gomez via [LinkedIn](#).