



Hierbij sturen wij je een e-mail van ons samenwerkingsproject Delfshaven Helpt met het verzoek deze zo breed mogelijk onder je achterban te verspreiden.

Wil je je reacties sturen naar het mailadres en telefoonnummer van Delfshaven Helpt



Maak Delfshaven Helpt nóg breder bekend onder alle bewoners.

Beste betrokkenen in Delfshaven,

Wat fijn dat zoveel contacten hebben bijgedragen aan de uitrol van de hulplijn Delfshaven Helpt. De [flyers](#) zijn verspreid, de posters hangen, diverse acties zijn opgestart en ook op social media is Delfshaven Helpt goed zichtbaar. De website biedt naast de helpfunctie nu ook actuele en vooral complete informatie over het coronavirus, de maatregelen en de aanpak, in meerdere talen! Het doel is natuurlijk zoveel mogelijk bewoners uit onze wijken bereiken. En daar hebben we jullie voor nodig. Niemand weet wat ons de komende weken nog te wachten staat. Daarom is het belangrijk dat wij elkaar weten te vinden en dat alle bewoners ons vinden. Ook de bewoners die we misschien niet direct bereiken of die minder in de netwerken zitten.

### Hoe?

Het zou al enorm helpen wanneer jullie:

- de website [delfshavenhelpt.nl](https://delfshavenhelpt.nl) breed onder de aandacht brengen bij jullie bewonersgroepen, via jullie eigen kanalen of persoonlijke contacten
- bewoners die op zoek zijn naar een maaltijdservice, hulp bij het boodschappen doen, online huiswerkbegeleiding, een luisterend oor of wandelmaatje verwijzen naar [delfshavenhelpt.nl](https://delfshavenhelpt.nl) of onze hulplijn: 010 747 00 22
- bewoners die juist iets voor een buurtgenoot willen betekenen, verwijzen naar [delfshavenhelpt.nl](https://delfshavenhelpt.nl) of

onze hulplijn: 010 747 00 22

- de telefooncirkels onder de aandacht brengen bij mensen die niet gemakkelijk in contact komen met andere buurtgenoten. We hebben hiervoor een eenvoudige handleiding gemaakt, zie de flyer onder dit bericht. (klik op de flyer voor een vergroting)

### **Nog posters of flyers nodig?**

Om bekendheid te geven aan Delfshaven Helpt zijn gratis flyers beschikbaar, voor in de wachtkamer, in de winkel, of om persoonlijk in de wijken of tijdens het spreekuur uit te delen. Ook zijn er posters om op te hangen of achter het raam te plakken. De flyers en posters zijn te bestellen via [delfshavenhelpt@gmail.com](mailto:delfshavenhelpt@gmail.com).

We hopen dat jullie ook ditmaal weer een goede rol kunnen vervullen. En lopen jullie zelf ergens tegenaan, dan kunnen we elkaar misschien versterken, dat is tenslotte de kracht van samen.

Bedankt!

Kerngroep Delfshaven Helpt



**DOE MEE:**

# **START EEN TELEFOONCIRKEL!**

We hebben allemaal aandacht nodig, zeker nu..  
Die kunnen we elkaar elke dag geven.  
Hoe? Met een telefooncirkel.  
Doe mee, en start zelf met een groepje!



## **WAT?**

Je belt elke dag met iemand uit je omgeving, in een vaste volgorde. Gewoon om even te horen hoe het gaat. Dat noemen we een telefooncirkel.

### Wie kan meedoen?

Je kunt meedoen als je graag elke dag een praatje maakt. Om even te luisteren hoe het met de ander gaat. En om even te kunnen vertellen hoe het met jou gaat. Iedereen met een telefoon (en voldoende beltegoed) kan meedoen.

### Hoe werkt het?

Eén vaste persoon start elke dag de cirkel. Die noemen we de regelaar.

1. De regelaar (persoon 1) belt persoon 2 uit de cirkel.
2. Je houdt het gesprek leuk en kort. Als je gebeld wordt, gaat het om jou, dan kun je je verhaal kwijt. Bel je zelf, dan gaat het om die ander. Jij stelt de vragen, de ander mag praten. Je stopt het gesprek na hooguit 5 minuten.
3. Wie opgebeld werd, belt daarna zelf de volgende persoon in de cirkel. Dus persoon 2 belt persoon 3.
4. De laatste persoon belt de regelaar weer terug. Die weet dan dat alles okay is. De cirkel is rond.

### Belangrijk voor alle deelnemers

Riep het gesprek vragen op, of vond je iets onprettig? Of kreeg je geen gehoor? Bespreek dat met de regelaar.

#### TIP

Is het gesprek erg leuk en wil je eigenlijk nog wel even doorpraten? Spreek dan af om elkaar op een later tijdstip terug te bellen.

Maak je je zorgen over iemand?

Bespreek eerst samen met deze persoon of extra hulp nodig is. Stel voor om dit aan de regelaar te vragen. De regelaar kan in de buurt hulp zoeken bij burens.

De regelaar mag ook bellen met Delfshaven Helpt **010-7470022**.

**TIP**  
**STEL BIJVOORBEELD DEZE VRAGEN:**  
Hoe gaat het met je?  
Goed geslapen?  
Nog iets van plan vandaag?  
Iets leuk gehoord of meegemaakt?  
Iets waar je je zorgen over maakt?

### Hoe start ik een telefoencirkel?

1. Vraag een paar mensen of ze mee willen doen.
2. Spreek af wie de regelaar is.
3. Zoek 6-10 deelnemers.
4. Check of iedereen werkende telefoons heeft, mét beltegoed. Zo niet, kijk of je kan helpen.
5. Spreek een vaste volgorde af: wie belt wie?
6. Spreek af hoe laat jullie bellen. Bij voorkeur in de ochtend, tussen 10 en 11 uur.

### Steun voor je cirkel

Meld je cirkel aan bij Delfshaven Helpt (Bram Dingemans, 06-49101956). Zijn er belangrijke ontwikkelingen, dan houden we je op de hoogte. Je mag Bram ook bellen als je vragen hebt, of hulp nodig hebt voor iemand.



#### TIPS

Let bij het afspreken van de belvolgorde dat mensen dezelfde taal spreken. Je kunt deze cirkels gewoon maken met mensen uit je omgeving. Zeker vooraf dat je eenzaam en kwetsbare mensen niet vergeet! En zorg voor een mix van mensen die wat hulp kunnen gebruiken én mensen die fit zijn en wellicht iets kunnen doen of regelen.

### Hoe start ik de telefoencirkel?

1. Lees de instructies. Bedenk of je hier de komende tijd echt elke dag tijd voor hebt. Zorg voor een achterwacht, voor als je ziek wordt.
2. Maak een foto of wat kopieën van de uitnodiging op de achterkant van deze flyer. Deze is ook te vinden op [www.delfshaven.nl](http://www.delfshaven.nl).
3. Verspreid de uitnodiging heel gericht bij mensen in je straat of omgeving. Denk vooral aan kwetsbare en eenzame bewoners.
4. Heb je van iedereen een telefoonnummer en hebben ze een smartphone? Dan kun je ze bijvoorbeeld per WhatsApp uitnodigen. Zo niet: stop de uitnodiging dan in de brievenbus. Zorg voor goed gewassen handen en/of handschoenen! Of plak de flyer met de leesbare kant naar binnen op het raam terwijl je vriendelijk zwaait :-)
5. Bel vervolgens iedereen persoonlijk op om alles nog een keer goed uit te leggen. Vraag of het gekozen tijdstip uitkomt. En of ze niet alleen willen dan je ze belt, maar ook zelf willen bellen.
6. Heb je je telefoencirkel bij elkaar? Meld hem dan aan bij Delfshaven Helpt.
7. Nu kan de telefoencirkel starten!



## UITNODIGING:

# BLIJF VERBONDEN JUIST NU!

In onze buurt start een telefooncirkel.  
Zo houden we contact met elkaar.  
Buren die meedoen bellen elkaar elke dag.  
Gewoon om even te horen hoe het gaat.

**Doe je mee?**

**Bel me snel terug:**

**Naam**

**Telefoon**



De telefooncirkels worden georganiseerd door Delfshaven Helpt. Overheid, buurtpartijen en bewoners werken hierin samen om iedereen te ondersteunen die in deze coronatijd hulp nodig heeft.

**WWW.DELFSHAVENHELPT.NL**  
**010-7470022**

Delfshaven Lokaal is een platform van bijna 200 organisaties in Delfshaven, dat werkt aan welzijn, zorg, onderwijs, cultuur en ontspanning voor bewoners. Wij zetten ons in voor duurzame samenwerking en kennisuitwisseling.



Tweet



Share



Nieuwsbrief doorsturen

[Bovenstaande tekst bekijken in browser](#)

E-mail: [info@delfshavenlokaal.nl](mailto:info@delfshavenlokaal.nl)

Web: [delfshavenlokaal.nl](http://delfshavenlokaal.nl)

Wil je iets veranderen aan hoe je onze informatie ontvangt?  
Je kunt hier voorkeuren [aanpassen](#) of [uitschrijven](#) van onze lijst.

© Delfshaven Lokaal