

DOENIEUWS

De medewerkers van Doezorg staan in deze CoronaCrisis voor je klaar. Hierbij volgen wij de aanwijzingen van het RIVM op: www.RIVM.nl

Wij houden je zo goed mogelijk op de hoogte. Dit doen wij op onze website www.doezorg.com en via sociale media:

I: doezorgdoetinchem
F: doezorg

Nieuws van Doezorg!

Gisteravond, 31 maart, kregen alle Nederlanders te horen dat de quarantaine doorgaat tot 28 juni 2020. Heel vervelend voor ons allemaal. Met al dat Corona nieuws willen we deze nieuwsbrief niet besteden aan de Crisis maar aan hoe we het beste van deze periode kunnen maken! We hopen dat we met deze Doenieuws tips en ideeën kunnen aandragen waarmee de tijd in quarantaine nuttig en gezellig besteed kan worden.

Heb je zelf tips? Dan horen wij deze ook graag. We wensen jullie veel leesplezier!



Een bloemetje voor jou

Achter de wolken schijnt altijd de zon. En het lijkt er op dat de komende tijd de zon zich steeds vaker gaat laten zien. Daarom krijgt iedereen van ons een zakje met zaadjes. Deze zaadjes kunnen overal geplant worden. Het enige wat je nodig hebt is een klein bakje (desnoods een eierdopje) wat aarde en water. Zo kun je je eigen bloem kweken en iets in je huis laten groeien. Een klein gebaar om aan te geven dat ook al is het zaadje nog zo klein met veel liefde en aandacht kan het uitgroeien tot een mooie sterke bloem. Of met andere woorden: ook wij groeien nu en ook deze situatie gaat weer voorbij!

Sport met begeleider

Nederland heeft een zogenaamde intelligente lockdown. Dit betekent dat wij naar buiten mogen mits wij de regels in acht nemen zoals 1,5 ruimte en niet in een groep. Met het huidige weer en onze sportieve begeleiders kan de telefonische afspraak dus ook prima vervangen worden door een wandeling of een fietstocht. We houden afstand van elkaar, halen een frisse neus en blijven aan onszelf op een goede manier werken. Sommige van jullie hebben deze afspraken al gemaakt met hun begeleider. Als dit jou ook aanspreekt, overleg met jouw begeleider of dit ook iets voor jou/jullie is. Onze begeleiders staan hier in principe allemaal voor open!

Berenjacht

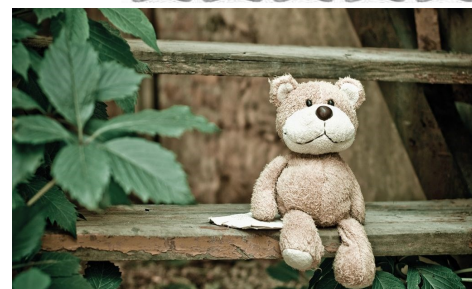
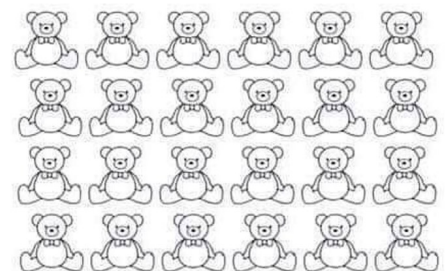
Ze rijzen als paddenstoelen overal uit de grond: Beren! Voor diegene die zelf kinderen hebben, is de beer achter het raam al een bekend fenomeen. De beren zitten er voor de Berenjacht. Voor kinderen in deze moeilijke tijd is er een leuk buitenspel ontstaan: ze gaan buiten, tijdens bijvoorbeeld een wandeling of fietstocht, op Berenjacht. Met papa en mama mee en dan goed zoeken waar je Beren ziet. Met een mooie stempelkaart waarop je kunt afvinken hoeveel beren je hebt gezien.

Heb je zelf geen kleine kinderen maar wil je wel meedoen? Simpel! Plaats een beer achter je raam (of een andere knuffel) en zie de vrolijke gezichten van de kinderen die langskomen.

Een kleine moeite, een Berenwereld van verschil.

WIJ GAAN OP BERENJACHT!

- afstreekkaart -





75 jaar Vrijheid

Door de Coronacrisis valt de grote Nationale herdenking 75 vrijheid in het water, terwijl het juist nu, we met ons allen in quarantaine zitten zo duidelijk is hoe belangrijk vrijheid is. In de Achterhoek werd er elke dag, 75 jaar geleden, een dorp of een stad bevrijd. Zo werd op 31 maart Winterswijk bevrijdt en op 2 april Doetinchem. Vier die vrijheid en hang je vlag uit! Sta ook even stil de mannen en vrouwen die voor onze vrijheid vochten en hoe het leven er voor onze (over)grootouders toen uitgezien moet hebben.

Meer over de oorlog in de Achterhoek en mooie verhalen vind je op de site:

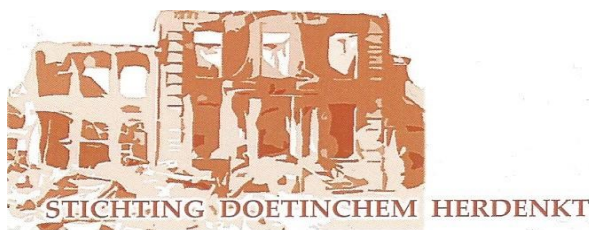
www.achterhoek.nl/bevrijdingsroute

Heb je geen vlag in huis maar wil je toch iets doen om de vrijheid te vieren? Een kaarsje branden kan natuurlijk altijd!

Wat als Anne Frank een camera had en selfies maakte?

En als we het dan toch over de Tweede Wereldoorlog hebben, wij zitten misschien tot juni in quarantaine maar wij zijn veilig en weten dat we ons huis mogen verlaten als het virus onder controle is. Vele Joden zaten 75 jaar geleden om hele andere redenen thuis. Verborgen en ondergedoken met geen hoop op betere vooruitzichten en een veilige toekomst.

Voor (jong) volwassenen en kinderen is er een prachtige serie te zien op YouTube: "Wat als Anne een camera had?" Deze YouTube serie is prachtig gemaakt en relativeert onze zorgen. Mooi om aan pubers of kinderen die hun vrijheid missen te laten zien! Want wat als Anne Frank ipv een dagboek een camera had gekregen?



Absolute kijktip:

www.youtube.com/watch?v=ZWFjgWGI_YE



#12 IN TRENDING
Mijn mooiste cadeau | Anne Frank videodagboek | Aflevering #1 | Anne Frank Huis
98.538 weergaven • In première gegaan op 30 mrt. 2020

3,4K 128 DELEN OPSLAAN ...

Doemail en Zorglijn

In deze brief komen we met tips en doedingen maar wat als je geen materiaal hebt om te tuinieren of te knutstelen?

Naast onze **zorglijn: 06 - 4067 7614** hebben we tijdens de CoronaCrisis ook een extra e-mailadres: **doemail: doen@doezorg.com**

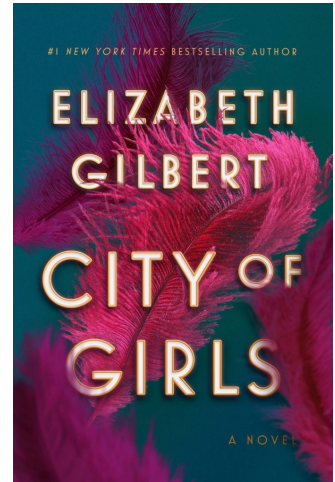
Via dit adres kun je aanvragen doen voor dvd's, series, films, de DoeBox (onze knutseluitleendoos) boeken, recepten van Esther en/of hulp bij het vinden van meer en leuk(ere) sociale media apps. Of misschien wil je andere spullen lenen van ons om de dagen thuis te vullen! Vraag maar raak, dan gaan wij voor je aan de slag!

DOENIEUWS

Een verzoek voor een boek

Knutselen en sport, ja allemaal leuk en aardig maar jij zit liever met een goed boek op de bank. Maar je wilt liever niet naar de bibliotheek en je hebt geen nieuwe en/of goede boeken in huis? Wij beschikken over veel boeken in verschillende genres en lenen deze graag aan jou uit. We brengen het boek bij je langs en halen het als je het uitgelezen hebt ook weer op. Wil je hiervan gebruik maken maak dan een lijstje met titels of met genres wat bij je past en wij zoeken er passende boeken bij! We hebben een grote collectie van natuurboeken- tot thrillers, van sport van romantiek, van chicklit tot literatuur, zelfhulpboeken en ook veel leuke kinderboeken.

Heb je ook een verzoek voor een boek? Mail het door!



Netflix en Videoland

Tja, We kunnen er niet omheen! De meeste Nederlands hangen nu massaal voor de TV om series te binge watchen. Dit is niet iedereen gegeven maar let op: ook voor diegene voor wie dit financieel lastig is: **de eerste kijkmaand is altijd gratis** en je hebt nu tijd zat om jouw favoriete series af te kijken. Wij hebben een echte serieverslaving en hebben voor jullie de top 10 beste series onder elkaar gezet:

Wij raden aan op **Netflix**:

1. Peaky Blinders
2. Breaking Bad
3. Stranger Things
4. **Casa del Papel** (nieuw seizoen start zaterdag!!)
5. Mad Men
6. House of Cards
7. Sons of Anarchy
8. Homeland
9. Vikings
10. Messiah



Wij raden aan op **Videoland**:

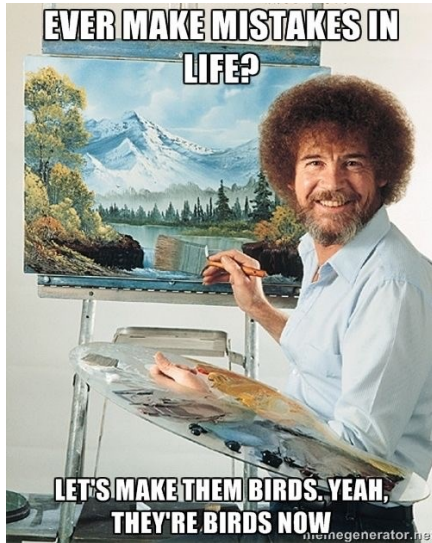
1. The Good Doctor
2. The Bridge
3. New Amsterdam
4. Code Black
5. **The Handmaids tale**
7. McLeods Daughters
8. Killing Eve
9. Roots
10. a Discovery of witches



Lekker lachen? Kijk dan **Friends** of **The Big Bang Theorie**, het leven is al moeilijk genoeg ...

Heb je niet de mogelijkheid online te kijken? Wij heb veel dvd's, films e.d. tot onze beschikking! Mail naar doen@doezorg.com

DOENIEUWS



Van Sport naar Creatief bezig zijn...

Voor sommige mensen is de man op de foto jeugdsentiment, voor andere is hij misschien onbekend, maar als er iemand je kan leren schilderen dan is het Bob Ross. Met zijn geweldige oneliners ("er bestaan geen fouten") is het ook voor de niet-schilders om deze programma's te bekijken. Ze zijn misschien wat gedateerd maar even goed leuk en ontspannend om naar te kijken.

Meedoen met Bob Ross online is makkelijk. Wat je nodig hebt: een plamuurmes, wat kwasten, acrylverf en een canvasdoek. Allemaal relatief makkelijk en goedkoop te halen bij de Action.

Wil je hier graag mee beginnen ga dan naar Youtube:

<https://www.youtube.com/user/BobRossInc>

Meer of moderne schilderles kijk dan eens op het kanaal van WOW+ Art:

https://www.youtube.com/results?search_query=wow+art

Schilderen alleen doen of pak het samen met een begeleider op! Liever niet schilderen maar wel creatief bezig zijn? Kijk dan bijvoorbeeld eens op de facebookgroep van creatief met Action. In deze groep zijn mensen bezig om de leukste dingen te maken, van wc-rolletjes tot keukenpapier, van bloempotten tot oude fietsbanden.

Pinterest!

Ook een leuke creatieve pagina om te bezoeken is Pinterest. Op deze sociale media delen mensen met elkaar allerlei quotes, plaatjes, teksten, foto's, reistips. Maar ook hoe je gerechten, sieraden, kleding en woonaccessoires eenvoudig (en leuk) kunt maken.

Extra leuk voor deze Pasen!



Deze blijft voor jou ...

Zolang de Coronacrisis duurt, en ook daarna, staan wij voor je klaar: van gesprekken tot boodschappen tot wandelen, tot hulp bij creatieve activiteiten, hulp bij financiële zaken tot waar we ook maar bij kunnen helpen. Vraag ons wat we nu voor jou kunnen doen en waar jij nu mee geholpen zou zijn in deze ongewone tijd. We zijn er voor je!



Damon
Constance
Esther
Sanne
Stephanie & Wieko