

# NEUWSBODE



Begin maart heeft u de voorjaarseditie van onze NieuwsBODE ontvangen, gevuld met vele activiteiten die gepland stonden voor dit voorjaar. En de bode had nauwelijks uw mat geraakt of wij werden geconfronteerd met een 'nieuwe werkelijkheid', een samenleving waar het Coronavirus de baas is en wij met elkaar ons uiterste best doen om de verspreiding van dit virus te beperken.

De beperkende maatregelen hebben ook een enorme impact op de producten- en diensten die door het SBO worden geleverd. Zo is Hart van Hellevoet gesloten, worden er geen huisbezoeken meer afgelegd en vinden belastingaangiftes alleen nog via post en telefoon plaats. Door de maatregelen is niet alleen het sociale leven stil komen te vallen, maar kunnen ook activiteiten zoals onze Klussendienst niet worden uitgevoerd. Wel is besloten om onze Maaltijdvoorziening en het project Vervoer in de lucht te houden, omdat dit noodzakelijke voorzieningen zijn.

Wij hebben u geprobeerd u hierover zo goed en tijdig mogelijk te informeren. De eerste week stond vooral in het teken van afzeggen, afmelden en informeren. Vooral bezig met het afzeggen van alle lopende afspraken, het verwerken van alle afmeldingen van vrijwilligers (omdat veel van hen ook behoren tot de risicogroep) en het waar mogelijk informeren van alle betrokkenen. Ook hebben we onder onze klanten 300 bossen gerbera's uitgedeeld die het SBO aangeboden kreeg van een kweker. Het was helaas niet mogelijk om aan al onze klanten een bos uit te reiken, maar de gelukkigen onder hen waren enorm dankbaar voor de prachtige bos. Onder de vele reacties zat ook deze prachtige bedankkaart.



De hoop dat de maatregelen van korte duur zouden zijn, vervloog vorige week toen niet alleen de maatregelen verder werden aangescherpt, maar ook de duur werd verlengd naar tenminste 1 juni. Dus niet meer even rekken en erbij blijven, maar oplossingen zoeken voor de langere termijn. Oplossingen, zodat er thuis gewerkt kan worden, oplossingen waardoor de warme maaltijden bezorgd kunnen blijven worden en oplossingen om zoveel contact te kunnen blijven houden met onze klanten en met onze vrijwilligers.

Vanaf de 1<sup>e</sup> dag hebben wij een servicelijn geopend waar op werkdagen tussen 09.00 en 13.00 uur gebeld kan worden voor vragen of voor een praatje.

Er is begonnen met het nabellen en controleren van de emailadressen van onze vrijwilligers. Ook omdat we graag op de hoogte willen blijven hoe het hen nu vergaat. Ditzelfde gaan we ook doen bij al onze klanten. Een groep enthousiaste vrijwilligers gaan vanuit huis bellen. We hebben het hier over zo'n 1.000 adressen. Dus dat is nog een behoorlijke klus.

Daarnaast is het vanaf maandag 30 maart mogelijk om via SBO Stamtafel **eenvoudig, veilig** en **reclamevrij** online contact hebt met jouw familieleden, mantelzorgers, hulpverlener of buurvrouw. Ieder in zijn eigen huis, maar met de gezelligheid en vertrouwtheid die erbij hoort. In een veilige, online omgeving nodig jij aan Stamtafel mensen uit met wie je wilt praten of foto's en video's wilt delen. Gewoon thuis, wanneer het jou uitkomt.

Zeker in deze nieuwe 'Corona' tijd een belangrijk middel voor contact. Op onze website ([www.sbonu.nl](http://www.sbonu.nl)) staat meer informatie en hoe aan te melden.



Zoals eerder gemeld hebben veel vrijwilligers, omdat zij behoren tot de risicogroep zich moeten afmelden. Hierdoor komt met name de bezorging van de warme maaltijd bij onze meest kwetsbare klanten in het geding. De afdeling contractbeheer van de gemeente dacht mee en kwam met het idee om Taxibedrijf Overgaauw te vragen voor ondersteuning. En wij zijn verheugd te kunnen melden dat zij met ingang van maandag van 6 april twee chauffeurs beschikbaar om mee te helpen bij de bezorging van de maaltijden.

In deze lastige tijd is het fijn om te merken dat verschillende partijen, elk vanuit hun eigen discipline, de samenwerking opzoeken om de kwetsbare mensen onder ons te helpen. Onder het motto: 'Samen sterk tegen Corona' hebben het SBO en PLUS TROMMEL gezocht naar een mogelijke oplossing voor degenen waar het doen (of laten doen) van boodschappen problematisch is. Het Ouderenuurtje, beperkt toegangsbeleid in winkels en wachtlijsten bij het online bestellen, het zijn allemaal zaken die het boodschappen doen of boodschappen laten doen ernstig hebben bemoeilijkt.

Zij hebben een basispakket met levensmiddelen samengesteld, waarmee in ieder geval 7 dagen ontbijt, lunch en avondeten kan worden gemaakt. De inhoud van dit pakket wordt wekelijks aangepast en de kosten van dit pakket liggen (incl. servicekosten PLUS en statiegeld) rond de € 35,00.

Juist omdat het een standaardpakket met vaste ingrediënten betreft is het mogelijk om persoonlijk contact tussen het winkelpersoneel en de bezorgchauffeurs van taxibedrijf Overgaauw, maar ook tussen de chauffeurs en u als klant te vermijden.

De boodschappenlijst van ons eerste pakket is als bijlage toegevoegd.



De wereld is niet meer zoals die was. We hebben te maken met een 'onzichtbare' vijand die Corona heet. Maar zoals u kunt lezen zitten we niet bij de pakken neer. We werken hard om ook in deze moeilijke tijd invulling te geven aan onze doelstelling om (kwetsbare) inwoners die een steuntje in de rug nodig hebben te ondersteunen.

Het SBO is op werkdagen van 09.00 tot 13.00 uur te bereiken op telefoonnummer 0181-322273 of per mail ([algemeen@sbohellevoetsluis.com](mailto:algemeen@sbohellevoetsluis.com)) of via onze website: [www.sbonu.nl](http://www.sbonu.nl)

**Team SBO**



# Samen sterk tegen Corona

## Boodschappenpakket wk 15



Polaris 34  
3225 GT Hellevoetsluis

0181-322273  
algemeen@sbohellevoetsluis.com  
www.sbonu.nl

### Inhoud pakket

Fijn volkoren brood (1 hele)  
Rol beschuit  
Melk, 1 liter  
Halfvolle yoghurt, 1 liter  
Blik soep (800 ml)  
Doos eieren M/S (10 stuks)  
Uien, kilo  
Champignons (250 gr)  
Paprika (3 stuks)  
Macaroni (kilo)  
Appels, jonagold (kilo)

Pot Spagharoni Tradizional saus  
Rijst, wit (400 gr)  
Roerbaksaus kerrie (500 ml)  
Gehakt, half om (500 gr)  
Kipfilet (600 gr)  
Jam, aardbei (450 gr)  
Gebraden gehakt (100 gr)  
Plus smeer margarine  
Thee, engelse melange  
Speculaas (1 pak)

### Recept

#### Macaroni met gehakt en pastasaus

##### Benodigheden voor 4 personen

- 400 gram gehakt
- 400 gram macaroni
- Pot spagharoni pastasaus
- 1 ui
- Half bakje champignons
- 1 paprika



##### Bereidingswijze

Snij de ui, champignons en paprika in stukjes. Doe een beetje olie of boter in een hapjespan en rul het gehakt. Eventueel het gehakt kruiden naar wens. Doe vervolgens de ui, champignons en paprika bij het gehakt. Na ± 10 minuten doet u de pastasaus erbij en laat het geheel nog ongeveer 10 minuten pruttelen. Kook ondertussen de macaroni volgens verpakking gaar. Laat deze uitlekken in een vergiet en voeg het eventueel toe aan het gehaktmengsel.

Indien in huis: Lekker met een beetje kaas er overheen.

Maak van eventueel het overgebleven gehakt een overheerlijke gehaktbal. Lekker bij groente of op brood.

### Recept

#### Rijst met kip en roerbaksaus kerrie

##### Benodigheden voor 4 personen

- 2 kipfilets in blokjes gesneden
- pak witte rijst
- Pot roerbaksaus kerrie
- 1 ui
- Half bakje champignons
- 1 paprika



##### Bereidingswijze

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snij de ui, champignons en paprika in stukjes. Doe een beetje olie of boter in een hapjespan en bak de kipfilet. Eventueel kunt u het naar wens extra kruiden. Doe vervolgens de ui, champignons en paprika bij de kip. Na ± 10 minuten doet u de kerriesaus erbij en laat het geheel nog ongeveer 10 minuten pruttelen. Voeg eventueel de rijst toe aan het kip-mengsel.

Overgebleven kip kunt u lekker opbakken en eventueel de volgende dag eten.

#### Houdt u voldoende over van uw bereide gerecht?

Geen punt, het is altijd lekker deze nog een keer op te warmen want na bereiding zijn de gerechten tot 3 dagen houdbaar in de koelkast. Andere optie is om porties te maken en als u een vriezer heeft deze te bewaren in de vriezer.