

Wil jij stoppen met roken?

Heb jij goede voornemens en wil je nu écht stoppen met roken? Doe dan mee!

Op maandag 24 januari 2022 om 18.00 uur organiseert Vitaal Vechtdal opnieuw de cursus 'Ik stop ermee'. De online cursus is gratis voor inwoners en werknemers in het Vechtdal.

Aanmelden kan op:
www.vitaalvechtdal.nl/aanmelden.

Na één cursus van 4 uur nooit meer zin in een sigaret!

1 x 4 UUR

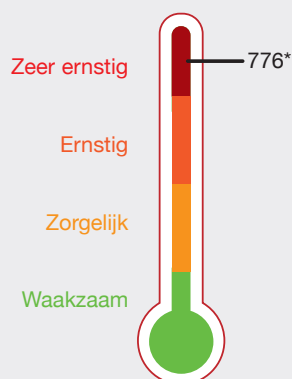
Ik stop ermee

vitaal

Aantal besmettingen afgelopen week (10 t/m 16 januari): 473

Aantal besmettingen per week per 100.000:

- 1 Waakzaam: < 50
- 2 Zorgelijk: 50 - 150
- 3 Ernstig: 150 - 250
- 4 Zeer ernstig: > 250



* Aantal besmettingen per 100.000 inwoners: 776

Vanaf zaterdag 15 januari is er weer meer mogelijk voor sport, kunst- en cultuurbeoefening, contactberoepen, detailhandel of onderwijs. Daarbij gelden wel een aantal extra voorwaarden. Zo moet op meer plekken een mondkapje worden gedragen. Door het hoge aantal besmettingen blijven onder meer horeca, musea en bioscopen gesloten.

Algemeen

4 Ontvang max. 4 personen per dag en ga bij max. 1 huishouden op bezoek.

Ga je bij anderen op bezoek, of ontvang je bezoek, doe een zelftest.

Werk thuis, tenzij het niet anders kan.

Draag een mondkapje waar dit verplicht is of geadviseerd wordt.

Winkels en boodschappen

Niet-essentiële winkels (zoals kledingwinkels en tuincentra) open tot 17.00 uur.

Essentiële winkels (zoals supermarkten) open tot 20.00 uur.

Horeca en evenementen

Cafés en restaurants dicht. Afhalen en laten bezorgen mogelijk.

Evenementen niet toegestaan. Uitgezonderd uitvaarten, weekmarkten en professionele sportwedstrijden (zonder publiek).

Onderwijs

Al het onderwijs open voor lessen en colleges.

Sport

Zowel binnen als buiten sporten is mogelijk (zonder publiek).

Bij binnensportlocaties is een coronatoegangsbewijs en identiteitsbewijs nodig (vanaf 18 jr).

Groepslessen en wedstrijden binnen eigen clubverband zonder publiek toegestaan.

Kunst en cultuur en recreatie

Theaters, bioscopen, musea, concertzalen, dierenparken, pretparken en sauna's zijn voor publiek gesloten.

Cultuurbeoefening (zoals muziekles en dans) zonder publiek toegestaan. Binnen en buiten coronatoegangsbewijs nodig (vanaf 18 jr).

Contactberoepen

Kappers, nagelstudio's en andere contactberoepen open tot 17.00 uur.

Uitbreiding regels mondkapjes

Draag een mondkapje:

- Buiten, waar het moeilijk is om 1,5 meter afstand te houden (zoals winkelstraten).
- Op de werkvloer bij verplaatsing en als 1,5 meter afstand houden moeilijk is.
- Op mbo, hbo en universiteit bij verplaatsing en als je zit.

Gebruik bij voorkeur een wegwerpmondkapje en geen zelfgemaakte en stoffen mondkapjes.

Quarantaine

Je hoeft niet in quarantaine na contact met een positief getest persoon als:

- Je een boostervaccinatie hebt gehad (minimaal 1 week geleden).
- Je korter dan 8 weken geleden positief bent getest.

In alle andere gevallen wel.

Voor bepaalde beroepen wordt gewerkt aan een speciale regeling.

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

Wassen
Was vaak je handen. Hoest en nies in je elleboog.

Afstand
Houd 1,5 meter afstand. Schud geen handen.

Testen
Klachten? Blijf thuis en doe direct een test, ook als je gevaccineerd bent.

Lucht
Zorg voor voldoende frisse lucht.

Voor reizigers van 55 jaar en ouder

Online informatiebijeenkomst over reizen openbaar vervoer

55-plussers met vragen over reizen met het openbaar vervoer kunnen die stellen tijdens het telefonisch spreekuur. Ook kunnen ze meedoen met de online OV-informatiebijeenkomsten.



In een klein groepje legt een OV-ambassadeur stapsgewijs uit hoe u een OV-chipkaart aanvraagt. En hoe deze gebruikt moet worden. OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers, senior en ervaren OV-gebruikers, die andere senioren wegwijs maken in het openbaar vervoer.

Een bijeenkomst begint om 13.30 en duurt maximaal een uur. Er zijn bijeenkomsten gepland op:

- donderdag 20 januari en maandag 24 januari 2022
- dinsdag 1 februari en woensdag 16 februari 2022
- dinsdag 15 maart 2022

Aanmelden

Aanmelden kan door te mailen naar ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl of door te bellen naar 038 – 45 40 130. Na aanmelding krijgt u een inlogcode. Om mee te doen heeft u een telefoon, tablet of computer nodig, met camera en microfoon. Wie niet precies weet hoe een inlogcode werkt, wordt hierbij telefonisch geholpen. Na deze bijeenkomst is er de mogelijkheid om een afspraak te maken met de OV-ambassadeur voor uitleg op het station en het maken van een proefreisje onder begeleiding. Deelname aan de bijeenkomst is gratis. Bij een eventueel proefreisje betaalt u zelf de reiskosten.

Telefonisch spreekuur

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het openbaar vervoer? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur. Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de coronamaatregelen in het OV? Of juist informatie over verlenging van uw abonnement, keuzedagen. Het kan ook zijn dat u (onverwachts) noodgedwongen afhankelijk van het OV bent maar nog niet weet hoe het werkt. Bel dan met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur via 038 – 303 70 10.

Dat kan telefonisch of via beeldbellen.

- maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur
- dinsdag en donderdag tussen 13.30 en 15.00 uur
- maandag en woensdag tussen 18.30 en 20.00 uur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!
Voor meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur