



# Amstelveen Zondag voor de Stad

## 15 tips voor Zondag voor de Stad 29 maart 2020 (of eerder / later)

1. Stuur een kaartje naar hulpverleners van wie nu heel veel inzet wordt gevraagd.
  2. Gooi een briefje met je tel nr door de brievenbus van mensen in de straat om te vragen hoe het met ze gaat en of ze iets nodig hebben.
  3. Vuilprikken kun je altijd doen. Zorg voor een schonere omgeving.
  4. Bel iemand op voor een gezellig praatje. Scroll eens door je telefoonboek.
  5. Regel boodschappen voor mensen die jij kent en die in quarantaine zitten of de deur niet uit durven.
  6. Maak een stilte-/ gebedswandeling .
  7. Denk aan de vluchtelingenkampen op Moria/Lesbos/en andere plekken waar het virus zich ook verspreid. Bedenk hoe jij kunt helpen. (Voorbeeldactie 'bootje van papier'  
<https://noorderlichtproject.nl>)
  8. Knap een tuin op bij mensen die zelf hier niet toe in staat zijn (adressen evt. bij DOEN! op te vragen)
  9. Stuur via 'Project Glimlach' een kaart/tekening naar ouderen in Amstelveense verzorgingstehuizen. Meer informatie: <https://www.amstelveenvoorelkaar.nl/hulpvragen/171913>
  10. Bedank je postbezorger (met iets leuks) die nu ook overuren moet draaien.
  11. Kook een maaltijd voor mensen die dat nodig hebben (adressen evt. bij DOEN! op te vragen).
  12. Schrijf met stoepkrijt bemoedigende teksten of tekeningen op de stoep bij de ingang van het ziekenhuis of verzorgingstehuizen.
  13. Kijk op <https://www.amstelveenvoorelkaar.nl/kom-in-actie> voor specifieke Corona hulpvragen
- Maak een vlog/filmpje/foto van jouw gekozen activiteit en stuur naar [doen@stadshartkerk.nl](mailto:doen@stadshartkerk.nl). We maken van alles een mooi filmpje die binnenkort verspreid zal worden in de Stadshartkerk.**