

# Informatie over onze corona aanpak



Juni 2020

Stand van zaken voor een  
geleidelijke hervatting  
van onze activiteiten

# Blij je weer te zien!

Beste vriend(in),

Zoals je weet, werden al onze activiteiten opgeschort als gevolg van de inperkingsmaatregelen in verband met de covid-19-pandemie (lockdown).

Nu het leven zeer geleidelijk aan zijn normale loop hervat, hebben we specifieke maatregelen genomen om je weer in onze faciliteiten te kunnen verwelkomen zodra de overheidsbeslissingen dat toelaten.

Onze vrijwilligers hebben niet gearzeld om de mouwen op te stropen en ervoor te zorgen dat onze faciliteiten voldoen aan de vereiste aanbevelingen. De werkdruk is natuurlijk enorm, maar het enthousiasme eveneens! Naast de voorbereidingen ter plaatse, werken we ook actief aan het vinden van tussenoplossingen, zoals de gebruikmaking van de zogenaamde *live stream* en Zoom, wat reeds het geval is in sommige van onze centra.

We zijn ervan overtuigd dat we kunnen rekenen op de fantastische toewijding van onze lama's, onze gastsprekers, onze vrijwilligers, maar ook op jouw individuele betrokkenheid, zodat we de komende maanden een gevarieerd programma en maximale veiligheid kunnen garanderen.

Zorg goed voor jezelf en voor anderen, we zijn blij je weer te zien.

Het management

# Het coronavirus: waar staan we ?

Het hoogtepunt van de pandemie ligt nu achter ons. Het mogelijke optreden van een tweede golf zal afhangen van het respect voor en de juiste toepassing van de huidige maatregelen door alle burgers.

De mate waarin we onze activiteiten kunnen hervatten is vooralsnog onduidelijk. We volgen de verschillende fases van de exit op de voet en stellen alles in het werk om te anticiperen op een hervatting. Dit om, als we mogen starten, klaar te staan en je te verwelkomen in ons centra.

We zijn ons er echter van bewust dat we een overgangperiode dienen te doorlopen waarin we ons strikt aan de geldende veiligheidsmaatregelen houden. We passen ons aan naarmate deze evolueren en houden je hiervan op de hoogte.

Het doel van deze folder is om je te informeren over de gezondheidsvoorzorgsmaatregelen die in Yeunten Ling van toepassing zullen zijn. We zijn ervan overtuigd dat we kunnen rekenen op je trouwe medewerking. Onze gezondheid is belangrijk. Door ons strikt aan alle voorzorgsmaatregelen te houden, garanderen we dat het bereik van onze activiteiten kan worden uitgebreid tot een definitieve terugkeer naar het normale.

Dank voor je begrip en solidariteit.

# Individuele maatregelen

Hier volgt een samenvatting van de basismaatregelen, voor onszelf en voor anderen, die in onze centra zoals overal elders worden toegepast:

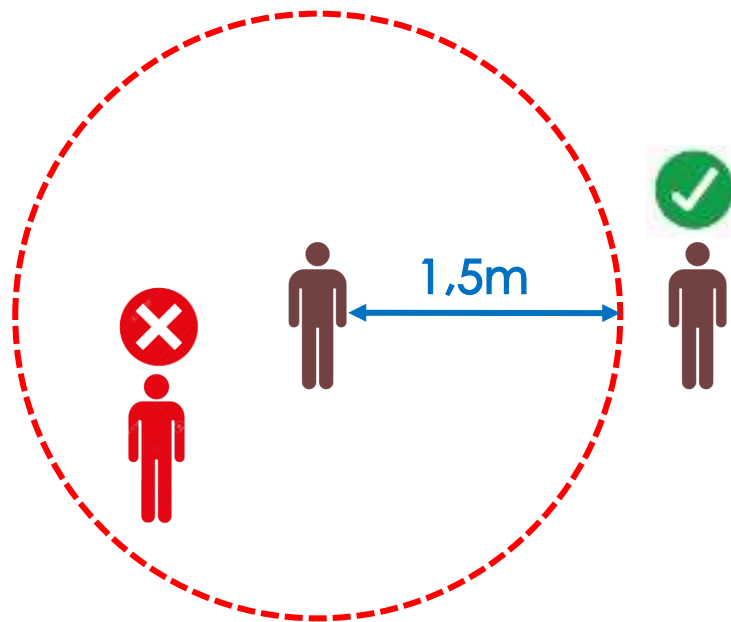


1. Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep
2. Gebruik **papieren zakdoekjes** en gooi ze weg in een afsluitbare vuilnisbak
3. Hoest of nies in de **binnenkant van je elleboog**
4. **Blijf thuis** als je zelf ziek bent

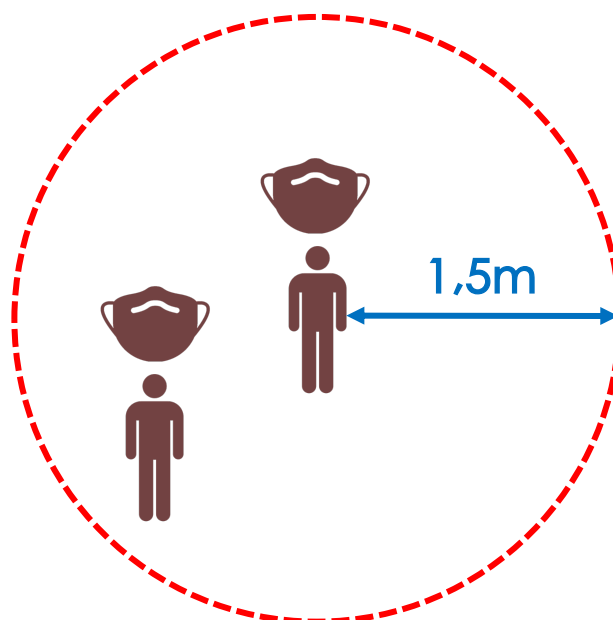
Op onze website ([www.tibinst.org](http://www.tibinst.org)) vind je een optionele vragenlijst voor een korte beoordeling van je algemene gezondheidstoestand voordat je naar onze centra komt. Houd er rekening mee dat deze vragenlijst niet bedoeld is als een medische diagnose (raadpleeg je arts indien nodig)!

# Gemeenschappelijke maatregelen (1)

1. Houd een afstand van minstens 1,5 meter tussen jezelf en anderen aan!



2. Draag een mondmasker wanneer deze minimale afstand niet kan worden aangehouden.



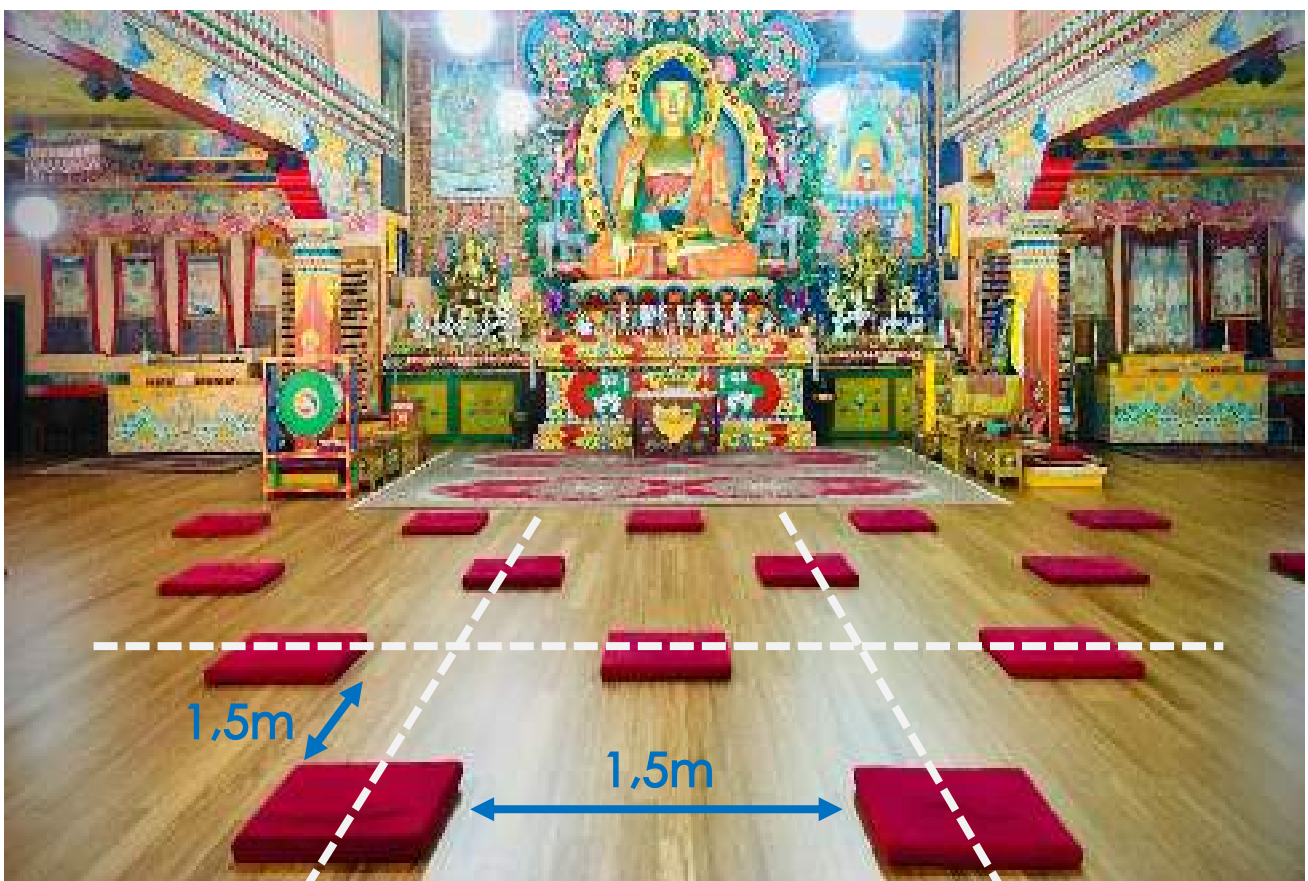
## Gemeenschappelijke maatregelen (2)

De ruimtes zijn al ingericht om de vereiste veiligheidsafstand te garanderen (zie onderstaande foto). Er zijn filtermaatregelen getroffen om het risico van wachtrijen of hergroepering voor het begin en het einde van de sessies te vermijden.

Hierdoor wordt de beschikbare ruimte in het instituut en de tempel beperkt en kan er uitsluitend na voorafgaande inschrijving aan onze programma's worden deelgenomen.

De collectieve sanitaire voorzieningen zijn ook aangepast en van het nodige materiaal voorzien.

Voor de accommodatie en maaltijden garanderen wij eveneens de vereiste veiligheidsafstand en sanitaire maatregelen.



# Te treffen voorzieningen

Voordat je je voor een activiteit registreert en naar de locatie gaat, dient je de volgende stappen te controleren:

- Controleer of de activiteit niet geannuleerd is (zie site)
- Als je je niet goed voelt op de dag van de activiteit, of als je JA hebt geantwoord op één (of meer) vraag(en) van de zelfevaluatie in de bijlage, annuleer dan je verplaatsing en blijf thuis.
- Zorg voor een, maar het liefst voor meerdere masker(s) ter bescherming van de luchtwegen (mond, neus). Een flesje hydro-alcoholische gel is wenselijk, zodat je je handen kunt desinfecteren waar en wanneer je maar wilt.
- Neem papieren zakdoekjes mee en een zakje om ze na gebruik te verzamelen.
- Zorg voor een plaid of deken om het meditatiekussen of de stoel te bedekken die ter beschikking zijn. Een persoonlijk meditatiekussen meebrengen is te prefereren.
- Wees niet gespannen of angstig. De meeste van deze maatregelen passen we al dagelijks toe (winkels, openbaar vervoer, werk).
- Wees bereid en beschikbaar om degenen te helpen voor wie deze maatregelen een belasting kunnen zijn (b.v. oudere mensen)

# Laten we samen weer oefenen!

We hebben allemaal lange weken van “opsluiting” meegemaakt en het dagelijkse nieuws was zorgwekkend. Deelname aan groepsactiviteiten kan voor sommige mensen een bron van wantrouwen en zelfs angst zijn.

Het is belangrijk om te vertrouwen op de federale maatregelen, die allemaal in overleg met virologiedeskundigen worden genomen, en op de strikte naleving van deze maatregelen in onze centra.

Bovendien kun je dankzij de uitgestrektheid van het instituut Yeunten Ling in alle rust komen en gaan. Het samen zijn in onze praktijk zal ons deugd doen en we zijn ervan overtuigd dat ons domein binnenkort weer gevuld zal zijn met de ongelooflijke energie die ons vroeger zo vaak inspireerde.

Nogmaals onze dank voor je steun tijdens de moeilijke uren van deze gezondheids crisis. Het heeft ons hoop en hart gegeven voor het werk. En de nodige energie om de heropening grondig voor te bereiden.

Graag tot ziens!



# Bijlage

## SELF-ASSESSMENT COVID-19 - VOORDAT JE NAAR ONZE CENTRA KOMT

### DEELNEMERS EN VRIJWILLIGERS

	Ja	Nee
Heb je een positieve diagnose COVID-19 gekregen ?		
Heb je de voorbije 14 dagen contact gehad met een mogelijk of bevestigd geval van COVID-19?		
Voel je je ziek ?		
Heb je de afgelopen 14 dagen volgende symptomen gehad?		
Koorts of koude rillingen		
Algemeen zwaktegevoel		
Hoest		
Keelpijn		
Loopneus		
Verlies van reuk- of smaakzin		
Kortademigheid		
Diarree		
Misselijkheid/braken		
Hoofdpijn		
Pijn (spier, borst, buik, gewrichten)		

Als je op één van deze vragen JA hebt geantwoord, is het aan te raden om je geplande activiteit of vrijwilligerswerk af te zeggen.

**BELANGRIJK** : deze vragenlijst is geen diagnose. Neem contact op met je huisarts voor medisch advies.