

Hoe omgaan met besmettingsrisico corona in Metta Vihara

Het bestuur van Metta Vihara heeft enkele richtlijnen opgesteld voor de specifieke situatie in het retraitecentrum. Uitgangspunt zijn de richtlijnen van de Nederlandse en Vlaamse overheid die we nauwgezet volgen. Alle veranderingen worden direct toegepast op onze specifieke richtlijnen.

Algemene richtlijnen

Elke gast heeft zijn **eigen kamer** met uitzondering van mensen die met elkaar wonen. Zij kunnen wel een kamer delen.

1. Elke kamer heeft een douche en toilet. We vragen de mensen alleen hun **eigen toilet** te gebruiken (en niet de toiletten beneden in de gang).
2. We vragen iedereen als je je kamer verlaat, je handen te wassen.
3. We hebben 2 trappen in Metta Vihara. De ene trap wordt alleen gebruikt om naar boven te gaan en de andere trap om naar beneden te gaan. Dit om zoveel mogelijk afstand te kunnen bewaren.
4. Kom je elkaar tegen bij een deur, dan heeft degene die naar buiten gaat voorrang.
5. **Desinfecteer je handen** als je het gebouw binnen komt. Hiervoor staan spullen bij de ingang.
6. Maak regelmatig de **deurknoppen** en de **lichtknoppen** schoon. Hiervoor zijn ontsmettingsmiddel en wegwerpdoekjes aanwezig.
7. Merk je dat je klachten hebt, meld dit dan direct. In de meeste gevallen zullen we je dan vragen het gebouw te verlaten.

De meditatie ruimte

De ruimte is ongeveer 6m x 10m. We leggen van tevoren matjes neer met een **tussenruimte van 1,5 meter**. Voor partners of andere samenwonenden kan de tussenruimte kleiner zijn.

Opgelet: het samen zingen of reciteren in groepen wordt afgeraden (richtlijn RIVM hangende nader onderzoek).

Het gebruik van maaltijden

Afhankelijk van het aantal deelnemers zijn er verschillende mogelijkheden voor het serveren en nuttigen van de maaltijden.

Serveren en opscheppen van de maaltijden:

- Het eten wordt op een lange tafel neergezet. We vragen jullie **1 persoon** aan te wijzen die het eten **opscheept**, zodat er ook maar 1 persoon aan de opscheplepels komt. Die persoon heeft zijn of haar handen van te voren gewassen.
- Wil je voor een tweede keer opscheppen, maakt dan de handvaten van de opscheplepels schoon als je opgescheept hebt. Hiervoor liggen doekjes en schoonmaakmiddel klaar.
- Voor de broodmaaltijd wordt het **broodbeleg in kleine bakjes** gedaan. Ieder kan dan een bakje pakken. Om verspilling te voorkomen kun je je naam op een bakje zetten zodat deze meerdere keren te gebruiken is.
- Als er een salade of soep wordt geserveerd bij de lunch dan dient deze, net als bij de hoofdmaaltijd, door 1 persoon opgescheept te worden.

Zitplaatsen:

In de eetzaal zijn zitplaatsen aangegeven met **1,5 meter afstand** in acht genomen. Graag je aan deze afstand houden. Door deze maatregel zijn de zitplaatsen in de eetzaal beperkt. Je kan ervoor kiezen om in **twee sessies na elkaar** te eten of om de groep op te splitsen over de **verschillende ruimtes** van het retraitecentrum (op de eigen kamer, buiten op het overdekte terras of in de tuin).

Gebruik van de keuken

Voldoende afstand houden in de keuken vraagt veel gewaar zijn en creativiteit. Er kunnen maximum 2 personen tegelijkertijd in de keuken aanwezig zijn en er kan slechts **1 persoon de oven en het fornuis** bedienen.

De **afwasruimte** in de keuken biedt slechts plaats voor **1 persoon**.

Je kunt elkaar wel aflossen.

Ook is er een mogelijkheid om de bewoners van Metta Vihara te vragen te helpen met koken.

*Krijg je kopzorgen bij het lezen van de praktische maatregelen in verband met koken en afwassen?
Aarzel niet om contact met ons op te nemen. Wij zouden het bijzonder jammer vinden dat je omwille hiervan zou moeten annuleren.*

Wij staan klaar om samen met jou te zoeken naar mogelijkheden om dit te organiseren.

