



Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard nr. 11, 1e kwartaal 2017

Beste lezers,

De kracht van de zon is al voelbaar en de natuur ontwaakt weer. Wat is het weer genieten van al het moois buiten, maar ook van al het moois binnen in het Odensehuis. Voor de vierde keer op rij waren er op de dinsdag meer dan 40 bezoekers in huis.

Ook wordt er een start gemaakt met het tuinplan. Een groep enthousiaste vrijwilligers is begonnen met het in kaart brengen van de wensen voor ons schoolplein. Zoals een bloemen- kruiden en groentetuin, een vijver, een jeu de boules baan en niet te vergeten een terrasje waar wij heerlijk buiten kunnen zitten als het mooi weer is. Op 24 april zal er een informatieavond zijn voor de buurtgenoten, waarbij zij van harte worden uitgenodigd een kijkje in het Odensehuis te nemen. Er zal een kort stukje informatie worden gegeven over het Odensehuis, maar vooral over het tuinplan. Graag willen we hen hierbij inschakelen.

Dit is de laatste keer dat de nieuwsbrief in deze vorm verschijnt. Er zijn inmiddels zoveel activiteiten, dat het niet meer haalbaar is alles in beeld en verhaal weer te geven. Voor de gedane activiteiten verwijs ik u naar de agenda. De nieuwsbrief zal 1 x per 2 maanden verschijnen en een enkele activiteit uitlichten. Naast inhoudelijke informatie zult u de vertrouwde rubrieken terugvinden.

Rest mij u weer veel leesplezier te wensen, met dank aan Lydia, die al die tijd al zorgt voor de lay-out!

Ria Los



Odensehuis

Hoeksche Waard

INHOUD

Inleiding door coördinator Ria Los	Pagina 1
Nieuws van het eerste kwartaal	Pagina 3 t/m 8
Mantelzorgers & Bezoekers Uitgelicht	Pagina 9
Vrijwilligers	Pagina 10
Uit de informatiemap	Pagina 11
‘Voor u gelezen’ - aanbevolen boek	Pagina 12
Internet links	Pagina 12

vergeet dementie onthou mens

een dementievriendelijke samenleving begint in je hoofd

Nieuws van het eerste kwartaal

Vrijdag 6 januari stond in het teken van de **viering van het nieuwe jaar**.

's Middags vertelde **Maarten de Vries** over klanken, de beleving daarvan, en kon iedereen 'instrumenten' uitproberen. Al snel waanden we ons in het ruisende riet, hoorden we vogeltjes fluiten, duifjes koeren en beekjes stromen. Als je goed luistert kan je zoveel horen, zelfs de stilte toen iedereen zijn/haar instrument neerlegde.



Tussen deze klanken door werden er hapjes geserveerd en werden er twee dames voorgesteld. En niet zomaar twee! Het waren **Erna Kruidhof en Marja de Wit van de klaverjasafdeling van de IJscub uit Puttershoek**. Al snel werd duidelijk dat zij een cadeau voor het Odensehuis hadden. Een cadeau? Ja, ze hadden een klaverjastoernooi georganiseerd, daar hadden zo'n 70 mensen aan deelgenomen die allen hadden betaald voor het toernooi. Nu zou je denken dat de opbrengst hiervan ten goede zou komen aan een activiteit voor henzelf. Niets was minder waar, namelijk 1 maal per jaar doneert deze groep de opbrengst aan een goed doel. Daar hadden ze niet lang over na moeten denken vertelden ze, dat was dit keer het Odensehuis. Een dikke envelop werd overhandigd aan de penningmeester van het Odensehuis met een bedrag van maar liefst 1045 euro! Iedereen was er even stil van en sommigen hadden een brok in de keel. Een groep mensen die iets wil betekenen voor een andere groep mensen. Zonder voorwaarden, samenwerkingsovereenkomsten of plannen van aanpak. Gewoon recht van uit het hart. **(Magdaleen)**



Dinsdag 10 januari maakten bezoekers **wintercollages o.l.v. Rosa**, en na een gezellige lunch met elkaar gingen we snel alles opruimen en de stoelen in een kring zetten. We waren allemaal wat gespannen, want **(waarnemend) burgemeester Jon Hermans-Vloedveld** kwam op bezoek. Eerst kwam voorzitter **Gee Roomans** van het Odensehuis om de burgemeester te ontvangen. Ook was natuurlijk onze oprichter **Jan Bouma** aanwezig. De burgemeester kwam samen met woordvoerder **Bert Waardenberg** van de Gemeente Oud Beijerland. Nadat **Ria** de mensen welkom had geheten op haar zo spontane wijze, stelde ze de bezoekers voor om te vertellen wie ze zijn en waarom ze naar het Odensehuis komen.



(vervolg bezoek burgemeester Hermans-Vloedveld dinsdag 10 januari)

Iedereen was positief over het Odensehuis, en de burgemeester luisterde aandachtig. Ze was niet eerder bekend met het Odensehuis maar was zeer belangstellend. Ook was zij niet met lege handen gekomen, maar bracht een doos heerlijke gevulde koeken mee. De vrijwilligsters schonken koffie en thee, het was gezellig en de tijd vloog om. Na nog wat zingen met elkaar stelde de burgemeester nog veel vragen. Met de belofte dat ze nog eens langs zou komen was het tijd om naar huis te gaan. Een geslaagde middag! **(Henny)**



Dinsdag 17 januari – Reminiscentie met Rosa

Reminiscentie betekent letterlijk ‘terugblikken’. Bij reminiscentie gaan de bezoekers samen in een ontspannen sfeer herinneringen ophalen uit het verleden. Door de verhalen over hun leven kunnen ouderen duidelijk maken wie en wat zij zijn: wat ze beleefd en gepresteerd hebben, wat hen heeft gevormd. Ouderen met dementie kunnen in het eerste stadium van hun ziekte nog redelijk tot goed vertellen over vroeger. Reminiscentie doet dus een beroep op wat die oudere nog kan. Dit is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met afnemende capaciteiten, een verademing. Reminiscentie is voor ouderen met dementie één van de manieren om hun identiteit te bewaren en zich te presenteren zoals zij zichzelf zien. Voor ouderen die hun oriëntatie in het heden kwijt zijn, kan de oriëntatie in het verleden zorgen voor meer grip op het leven.

Rosa heeft als vrijwilliger hier al ervaring mee opgedaan, die zij graag wil delen. Zo begonnen we deze dinsdag, (en van nu af aan iedere derde dinsdag van de maand) met deze activiteit. Dit keer werd het onderwerp “vakantie” gekozen.

Rosa had een blikken auto, Harley motor, Friese houten schaatsen meegenomen. Iedereen vertelde iets over een bijzondere ervaring van eigen vakanties uit de kindertijd. Zeer herkenbaar

voor allen. Velen zijn als kind niet op vakantie gegaan, hooguit een keer logeren, naar het strand of bos. Vroeger was er nauwelijks geld voor vakanties. Gelukkig is het voor de meeste bezoekers wel veranderd.

Zoals iedere derde vrijdag van de maand was er **vrijdagochtend 20 januari, 17 februari en 17 maart inlooppreekuur met casemanager Marijke van Daal**. Dit blijkt voor de casemanager ook een goede mogelijkheid om met mantelzorgers af te spreken als zij alleen een gesprek willen met hen.

Vrijdag 20 januari - Peter van den Berg (Verlies-, rouw en stervensbegeleiding)



Peter kwam eind van de ochtend en heeft een gesprek met Ria gehad. Hij was ook uitgenodigd voor de lunch en vertelde later in de kring wat hij graag wilde delen met de bezoekers.

Peter is 3 jaar geleden zijn vrouw verloren, had zelf al eerder ervaring met rouw. Hij is al jong twee vrienden kwijt geraakt in zijn jeugd, er was niemand die hem hielp. Hierdoor is hij psychiatrisch verpleegkundige geworden, hij wilde anderen helpen. Vervolgens heeft hij maatschappelijk werk gedaan. Op het laatst moest hij in 45 min. gesprek doen en rapportage, + tijd schrijven en is toen gestopt. Zo kon hij geen kwaliteit meer bieden. Hij wilde meer aandacht hebben in de gesprekken voor de ander. Vervolgens heeft Peter een eigen praktijk ingericht, zie internet site via de link hieronder:

(vervolg Peter van de Berg - vrijdag 20 januari)

Peter was verrast wat hij aantroef in het Odensehuis. De ontspannen sfeer, blijmoedigheid en iedereen was aan het praten met elkaar of bezig met sjoelen, biljarten enz. In de kring na de lunch vertelde Peter iets over zichzelf en dat hij nu mensen helpt bij rouw en verlies. Hij plant slechts één gesprek op een dag en maakt hierdoor alle tijd. Er ontstond ook een gesprek over euthanasie en ondraaglijk/uitzichtloos lijden. Dit was een gevoelig gesprek over mogelijkheden en onmogelijkheden rondom euthanasie. Er liggen folders op de foldertafel voor wie interesse in Peters begeleiding heeft.



Dinsdag 24 januari maakten we kennis met **Carlo en Nurseli, twee nieuwe stagiaires ergotherapie van de Hogeschool Rotterdam**. Zij zullen gedurende hun stage periode van 20 weken door coördinator Ria Los begeleid worden. Deze studenten kunnen een rol spelen in domeinen zoals het tuintraject, beweegprogramma's, en één op één gesprekken vanuit de ergotherapiecompetentie "ondersteunen en versterken". Lees meer hierover op onze website onder 'Nieuws'. We nodigen u ook uit contact met Carlo en Nurseli te maken, om te kijken wat zij voor jullie zouden kunnen betekenen. Vanzelfsprekend kijken we uit naar een fijne en leerzame samenwerking met Nurseli en Carlo!



Vrijdag 27 januari hebben we een bezoek gebracht aan **Museum Boijmans van Beuningen**. Na de lunch bij het Odensehuis vertrokken we met 3 auto's. Het gezelschap wat met mij meereed ontdekte op de heenweg al snel een aantal voor hen bekende gebouwen en straten in Rotterdam-Zuid, of ze hadden er in de buurt gewoond, of ze hadden er familie wonen in vroeger tijden.

Aangekomen bij het museum zorgde de bijzondere garderobe voor de nodige hilariteit, de jassen en tassen verdwijnen namelijk via een ingenieus systeem hoog in de lucht. Ondertussen kaartjes gekocht en ons aangemeld voor de rondleiding. Daar werden we vriendelijk ontvangen door onze gids Leonieke. Het thema van de rondleiding was schoonheid en aan iedereen werd gevraagd om in één woord te omschrijven wat schoonheid voor je betekend. Voor de een waren dat kleuren en strakke lijnen, voor de ander een pasgeboren kind of de natuur.

Toen volgde de rondleiding, Leonieke leidde de groep langs een viertal heel verschillende schilderijen, allemaal met een ander thema, ze vroeg bij elke voorstelling wat we er in zagen en vertelde door de vervolgens iets over de schilder en het doek. Het schilderij van de welgedane dame vond niemand echt mooi geloof ik. Het doek van de Rotterdamse haven werd uitgebreid bediscussieerd, met name door de heren. Het bronzen beeldje van het danseresje werd door de dames bewonderd.

Na de rondleiding hebben we gezellig koffie gedronken en nog wat nagepraat met zijn allen, toen was het tijd om naar huis te gaan na een leuke leerzame middag. **(Loes)**

Dinsdag 31 januari was **Laura Vermeulen** bij ons te gast. Laura werkt aan de **Universiteit van Amsterdam** in een onderzoeksgroep die onder leiding staat van antropologe Anne-Mei The. Sinds het voorjaar van 2014 doet zij etnografisch onderzoek naar het alleen wonen van mensen met geheugenproblemen. Laura ontmoet tien mensen die een vorm van dementie hebben, met regelmaat. Ze hebben gesprekken over hun dagelijks leven, koken samen en maken wandelingen in de stad naar plekken die voor hen belangrijk zijn. Deze middag in het Odensehuis kwam Laura vertellen over de



grote lijnen van het eerste deel van haar proefschrift. In een maatschappij waar ruim 80,000 mensen met dementie alleen thuis wonen, richt Laura zich op de vraag 'hoe ga je door de dag als je alleen woont en de wereld van sociale contacten en praktische bezigheden vanzelfsprekendheid verliest?' Voor velen verschijnt de wereld binnenshuis als 'stil'. Met het ouder worden vallen sociale contacten weg, of ze veranderen.

(vervolg Laura Vermeulen - dinsdag 31 januari)

Ook in praktische termen wordt het echter stiller in huis. De vanzelfsprekendheid van alledaagse handelingen verdwijnt. In de ontmoetingen die Laura heeft namen deuren opeens een belangrijke plaats in. Ze deden dat fysiek, als een praktisch obstakel dat het betreden of verlaten van woningen moeilijk maakte. Sleutels raakten kwijt of werden lastig te hanteren. In het onderzoek richt Laura zich op de verschillende wijzen waarop men verbinding zoekt in hun steeds stiller wordende wereld. In het gesprek met Laura deelden onze Odensehuis bezoekers op hun beurt, hun waardevolle ervaringen, gedachten en gevoelens. Veel was zeer herkenbaar voor onze bezoekers. Op weg naar dementievriendelijk Nederland, ook in de Hoeksche waard, geven we in het Odensehuis al het goede voorbeeld en dit zal zich zeker uitbreiden. Veel dank aan Laura voor deze bijzondere middag!

Woensdag 1 februari gingen we van start met onze eerste kook-workshop o.l.v. Jurian, en wel met het bereiden van verse Italiaanse sauzen. Samen met een pan pasta zorgde dit dan ook weer voor een heerlijke warme lunch. De deelnemers kregen de recepten mee en zo werken we



dan aan een receptenboekje van Jur. Voor de workshop vragen we een extra vrijwillige bijdrage. We hopen deze workshop iedere maand te houden, graag opgeven bij Ria i.v.m. de boodschappen!

Vrijdagmiddag 3 februari gingen we van start met de eerste repetitie van ons **Odensekoor** met pianist **Frans de Nooy**. Frans en ik hebben een repertoire gemaakt van totaal 23 liedjes. Allemaal bekende wijsjes voor iedereen. Ik zelf heb een map gemaakt waar alles volgens de index inzit. (Ria V.)



Woensdag 8 februari maakten we o.l.v. Rosa **winterbloemstukjes** in de blauwe kamer.

Onder begeleiding van **Connie Toet en Christien Oostveen** zijn we **dinsdag 14 februari** van start gegaan met **'De Gedachtenkamer'**, een gespreksgroep voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie. Mensen met beginnende dementie hebben een goed besef van wat er aan de hand is en wat er in hun hoofd gebeurt. In de eerste fase van dementie kunnen zij zich meestal nog goed aanpassen. In de Gedachtenkamer wordt er besproken hoe zij omgaan met de veranderde situatie en met de gevolgen van dementie voor het dagelijks leven. Door het delen van deze ervaringen vinden zij herkenning bij elkaar. Alle bezoekers kwamen erg vrolijk uit de blauwe kamer, duidelijk blij, dat zij ook hun gedachten met elkaar hebben kunnen delen. Voortaan elke 2e dinsdag van de maand.



Woensdag 15 februari werden er **chocoladekoekjes gebakken met Jurian!** Jur had het prima voorbereid en liet zien hoe het deeg gekneet moest worden. Er waren weer veel mensen in de keukens te vinden. Vlak voor de lunch waren de koekjes klaar en enkelen hebben dit mee naar huis genomen. Anderen hebben de koekjes afgestaan voor algemeen gebruik.

Vrijdag 17 februari repeteerde het **Odensekoor** met **Co Zannis** als de pianiste. Frans en Co zullen om de beurt spelen. Voor beide pianisten was het wel even wennen om de groep enthousiaste bezoekers te begeleiden. Sommige waren zo enthousiast en in trance van het liedje dat zij eerder klaar waren dan de pianist(e), die menig zweetdruppeltjes op hun voorhoofd hadden staan. Maar dat zal steeds beter gaan. En...we hebben nu ook een Odenselied, beiden Ria's hebben dit gemaakt. Het gaat op de wijze van: Ik heb je voor 't eerste ontmoet, daar bij de waterkant. Zingen, het maakt je blij, vrolijk en je vergeet even al je sores! (Ria V.)

Dinsdag 21 februari nam Rosa de bezoekers weer mee naar vroeger, *reminiscentie* d.m.v. voorwerpen en verhalen over vroeger. Het voordeel van groepsreminiscentie is de stimulans die de deelnemers van elkaar krijgen, de herkenning van elkaars verhalen, de sociale contacten en vooral ook het onderlinge plezier!



Vrijdagmiddag 23 februari is een groep Odensehuis bezoekers op *bezoek* geweest in 'De Rembrandt'. We werden verwelkomd door Bas van der Plank, coördinator van Welzijn Hoeksche Waard. Tijdens de welkomstthee en koffie vertelde Bas iets over de totstandkoming van 'De Rembrandt' en ook over de indeling, de verpleeghuiswoningen en de (tijdelijke) revalidatie. Op de begane grond heb je de receptie, het restaurant en de keuken. Tegenover de receptie is de kapper, de entree naar de dagbesteding en de zaal voor fysiotherapie. Niet te vergeten: voordat je het gebouw in komt, loop je door een nog niet helemaal aangelegde binnentuin, maar het straatwerk laat nu al zien dat het een hele mooie huiselijke tuin gaat worden. Verder met de rondleiding: met de lift naar de 2e verdieping, waar ook van alles aan therapeutische deskundigheid zit.



Helaas was het niet mogelijk een van de bewoonde appartementen te bezoeken aangezien er geen woning leeg staat. De beweegtuin buiten was erg leuk en uitnodigend. In dit beschermd gelegen deel van de buitenruimte staat een flink aantal apparaten waar de wat ouder wordende mens zich sportief op kan uitleven. Al met al was het bezoek indrukwekkend en zoals een van de Odensehuis vrijwilligers bij het afscheid zei tegen Bas: "dit bezoek rechtvaardigt dat de namen Egmontshof, Sabina en straks ook de Open Waard, snel kunnen worden bijgeschreven in de geschiedenis van de Hoeksche Waard. **(Coby de Vrieze)**



Woensdag 1 maart stond er weer *koken met Jur* op het programma. Jur leerde ons nasi maken met kip, vis en vegetarische variatie. De deelnemers hebben enthousiast mee gesneden aan de groenten en verse kruiden en hebben vanzelfsprekend genoten van een heerlijke maaltijd.

Vrijdag 3 maart kregen we bezoek van **Nicolet, vrijwilliger bij de Dierenambulance**. Nicolet vertelde ons dat de Dierenambulance Hoeksche Waard sinds 1985 bestaat, geheel gerund door zo'n veertig vrijwilligers. Gelukkig kunnen zij altijd terecht bij alle dierenartsen in de Hoeksche Waard voor professionele hulp. Ze hebben geen pand ter beschikking, wel één ambulanceauto, die wel 80.00 km per jaar rijdt. Een heel groot gedeelte van hun werk bestaat uit het behandelen van noodoproepen, soms vervoeren ze ook een eigenaar met dier naar een dierenarts. In zo'n geval vragen zij om een financiële bijdrage. De meeste keren worden zij gebeld na een verkeersongeval en dan brengen zij het gewonde dier bij één van de opvangmogelijkheden, zoals de vogel- of egelopvang. Er is gelukkig een goede samenwerking met politie en brandweer, die regelmatig assistentie verlenen. Tegenwoordig worden veel honden gechipt, dit vergemakkelijkt het vinden van de eigenaar. Zij kunnen zelf de chip aflezen en zo de eigenaar van het dier inlichten. De ambulance is voorzien van goed materiaal wat de ambulancemedewerkers ook moet beschermen bij hun werk. Toch komt het weleens voor dat een medewerker gewond raakt bij het werk. Huisdieren die dood worden aangetroffen en waarvan de eigenaar niet gevonden kan worden, worden een maand lang in een vriezer bewaard. Het kadaver wordt vernietigd als ze na een maand nog niet zijn opgehaald. Wilde dieren die zijn omgekomen worden niet meegenomen. Ze laten dan de natuur zijn gang gaan. Uitzondering is als het kadaver bijvoorbeeld in een woonwijk ligt. Nicolet lichtte haar verhaal toe met wat foto's die rondgingen. Iedereen kon nog vragen stellen en daarna hebben we Nicolet hartelijk bedankt voor haar verhaal. **(Anita v. Drunen)**

In het kader van **NL.Doet** had Welzijn Hoeksche Waard samen met het Odense Huis **vrijdag 10 maart** een **High Tea** georganiseerd. Er hadden zich in totaal zo'n 50 mensen voor aangemeld, zowel vaste bezoekers van het Odense Huis als buurtbewoners. Marian Groothand zocht tussendoor via Google Maps de geboortestraat op van wie dit wilde. Zo konden we op het scherm zien waar iemand gewoond had. Ria liet met het Odensekoor het Odensielied klinken en er klonken nog een aantal liederen uit de map. Tussen 12.00 en 14.00 uur werden we allen verwend. Een groep dames had alles tot in de puntjes voorbereid. Er was gezellig gedekt en elke tafel werd voorzien van zowel zoete als hartige lekkernijen. De sfeer was prima. Langs deze weg nogmaals een dikke pluim voor de initiatiefnemers. **BEDANKT!!!! (Anita)**



Een vertegenwoordiging van **de Baanbrekers**, 5 jonge mensen uit Oud-Beijerland, kwamen **dinsdag 14 maart** samen met de begeleiding, de opbrengst van de pannenkoekenactie gehouden in de Open Hofkerk in Oud-Beijerland zaterdag 11 maart, overhandigen. De naam Baanbrekers is gekozen omdat zij baanbrekend werk verrichten! Het was een hele organisatie, dit pannenkoekenfeest. Iedereen heeft thuis stapels pannenkoeken gebakken en de verkoop was een groot succes. Al om 13.15 uur stond de eerste bezoeker op de stoep en om 13.30 stroomde de ontvangstruimte gewoon vol.



Het was super gezellig. De cheque werd overhandigd door Sander, Jelte en Eva, aan Ria Los, coördinator van het Odensehuis Hoeksche Waard, zie foto. De opbrengst werd op een leuke manier onthuld: **325 euro**. De baanbrekers vertelden zelf dat het superleuk was om te doen. Ria bedankte de baanbrekers voor de leuke actie en de bijzonder grote opbrengst. Deze gift wordt waarschijnlijk ingezet bij het realiseren van het tuinplan. De baanbrekers worden wegens succes opnieuw uitgenodigd in de meivakantie om weer een dagje in het Odensehuis langs te komen, om een spelletje te doen en zich met de bezoekers uit een te zetten.



Ook op **dinsdag 14 maart**, kwamen bezoekers bijeen voor **'de gedachtenkamer'** o.l.v. Connie Toet en Christine. **Vrijdag 17 maart** kwamen we bijeen met Co om lenteliedjes met elkaar te zingen en ook de **reminiscentie** met Rosa op **dinsdag 21 maart** stond in het teken van lente!

Vrijdag 24 maart is het Odensehuis tot 11.00 uur geopend geweest om even koffie te drinken en met elkaar te praten. Daarna zijn we met een groepje van 18 personen naar **"Akropolis"** gereden, een huis van Humanitas waar herinneringskamers zijn. We werden met koffie en koek ontvangen en zijn daarna de herinneringskamers gaan bezoeken. Hier waande je je terug in de jaren 40 en 50. Er zijn daar verschillende kamers ingericht met allemaal spullen uit die tijd. Er kwamen heel wat herinneringen naar boven aan die periode en velen van ons vertelden hun eigen verhaal. Daarna hebben we met elkaar geluncht in het bijbehorende restaurant en kwamen we om 3 uur weer in Oud-Beijerland aan. We vonden het allemaal een geslaagd middagje uit! **(Anita)**





Mantelzorgers

De zorg voor een partner met dementie vraagt veel. In de beginfase is acceptatie van het ziektebeeld de eerste stap. Met elkaar ervaringen uitwisselen, helpt bij de acceptatie. Ook roept het delen van de veranderingen herkenning op en daarmee voelen de mantelzorgers zich gesteund, leert de ervaring. Tips en informatie over het ziekteverloop worden gedeeld. In het Odensehuis is een boeken-tafel, waarvan u de boeken kunt inzien en lenen. Er zijn veel folders en tijdschriften over diverse onderwerpen die met dementie te maken hebben. Partners kunnen worden opgevangen door ervaren vrijwilligers.

Vrijdag 13 januari, 10 februari en 10 maart kwam de **gespreksgroep voor lotgenoten/partners** bijeen. Deze groep komt elke 2e vrijdag van de maand bij elkaar en u hoeft zich niet op te geven, maar kunt zo aansluiten.

De mantelzorggespreksgroep die iedere laatste dinsdag van de maand bijeen komt, vond dit kwartaal plaats op dinsdag **31 januari, dinsdag 28 februari en 28 maart**.



Bezoekers Uitgelicht: Cees en Nel Stomp

Zo'n anderhalf tot twee jaar geleden werd het duidelijk dat er iets niet klopte bij Cees. Hij viel veel in herhaling en raakte daarna veel kwijt. Wil heeft het er druk mee en ziet Cees achteruit gaan. Hij heeft Alzheimer.

Wil kwam al in de Beijerkorf en Cees werd door zijn buurman Huib uitgenodigd mee naar het Odensehuis te komen. Bij het eerste bezoek van Wil voelde het als een warme familie.



Cees heeft het hier goed naar zijn zin, komt zelf op de fiets en voelt zich thuis. Hij geniet van de contacten en van het biljarten. Het valt Wil op, dat de mensen in hun waarde blijven, doordat ze in het Odensehuis komen. De gespreksgroep is nuttig en heel fijn, er wordt naar je geluisterd, dat ontmoet je te weinig. Wil voelt zich, door familie en vrienden wel in de steek gelaten en dat is teleurstellend. Als er thuis bezoek is, doet Cees zijn best om niets te laten merken. 'Hierdoor denkt iedereen dat ik overdrijf', vertelt Wil. Cees komt inmiddels iedere openingsdag en Wil loopt af en toe binnen. Beiden genieten ervan en hopen nog regelmatig te komen.



In Memoriam: Elleke Borsboom

Op maandagavond 13 februari is onze eerste bezoeker van het Odensehuis overleden.

Elleke kwam samen met Huib vanaf de eerste dag en zij hebben er mede voor gezorgd dat het Odensehuis is gegroeid. Wij denken terug aan de olijke lach en vrolijke blik van Elleke en zullen haar nooit vergeten.

Huib en naaste familieleden wensen wij veel sterkte toe.



Donderdag 19 januari kwamen de vrij-willigers bijeen voor één van de drie jaarlijkse vrijwilligerstrainingen onder leiding van coördinator Ria Los. Om de deskundigheid van de vrijwilligers te bevorderen, wordt dieper ingegaan op het onderwerp dementie en wordt aandacht besteed aan de specifieke omgang zoals die in het Odensehuis gevraagd wordt.



Het Odensehuis telt inmiddels al 14 vrijwilligers, die elkaar overigens niet allemaal regelmatig ontmoeten omdat zij op verschillende dagen actief zijn. Zo zijn deze bijeenkomsten dus ook nog eens een mooie gelegenheid elkaar beter te leren kennen, ervaringen en aandachtspunten te delen.



Even voorstellen: Mijn naam is **Ali van Wensveen**.

Ik ben geboren in Rotterdam Kralingen. In mei alweer 42 jaar getrouwd met Koos. In 1994 zijn we verhuisd naar Spijkenisse en wonen er met veel plezier. De laatste 26 jaar heb ik gewerkt bij Loyens & Loeff advocaten, notarissen en belastingadviseurs als informatiespecialist en met heel veel plezier. Februari 2016 ben ik ontslagen met nog 6 collega's, onze functie werd opgeheven. Dat was een vervelende en moeilijke tijd. Na een poosje dacht ik wat wil ik nu nog gaan doen en wie zit er nog te wachten op mij.



Ik heb me toen aangemeld op de site 'Nissewaard Voor Elkaar' voor vrijwilligerswerk en kreeg al snel een uitnodiging van Ria via de mail om eens een kop koffie te komen drinken en een dagje mee te draaien. Nou, ik ben gebleven en vanaf augustus 2016 steek ik elke dinsdag met veel plezier het water (het Spui) over om een dagje door te brengen met de bezoekers en collega-vrijwilligers van het Odensehuis. Het was een totaal nieuwe ervaring en heel wat anders dan kantoorwerk doen. Door de hartelijkheid van collega's en de gezellig sfeer en alles daar omheen ga ik met plezier naar het Odensehuis en elke keer leer ik weer.





Uit de Informatiemap

Schuldgevoelens en hoe hiermee om te gaan.

Omgaan met schuldgevoelens over het nemen van tijd voor jezelf

Het is begrijpelijk dat je je soms schuldig voelt als je als mantelzorger tijd neemt voor jezelf. Want hoe kun jij nu genieten terwijl je naaste alleen is of door iemand anders wordt verzorgd? Het is goed om je te realiseren dat je de zorg beter aankunt als je jezelf regelmatig wat tijd en ruimte gunt. Als je even hebt kunnen opladen, kun je je naaste makkelijker positief tegemoet treden. En juist jouw benadering is erg belangrijk bij de omgang met je naaste met dementie.

Ik merk dat ik mijn wekelijkse bridgeavond echt nodig heb. Na een leuke avond voel ik me veel beter. Opgewekter ook. Grappig is dat mijn man dan ineens veel minder dwars lijkt. (Riet (72))

Aan hulp wennen

Als je voor het eerst de zorg even aan een ander overdraagt om wat tijd voor jezelf te nemen, [twijfel je er misschien aan of je er wel goed aan doet](#). Zet toch door. Je naaste went er meestal vanzelf aan dat er (tijdelijk) iemand anders voor haar zorgt. Ze kan het kan zelfs als een prettige afwisseling ervaren. Misschien vind jij het in het begin lastig zijn om je echt te ontspannen. Als je ziet dat het thuis ook goed gaat als een ander bijspringt, ga je vanzelf meer van de tijd voor jezelf genieten. En dat heb je nodig om je batterij op te laden.

Contact met lotgenoten

Een goede manier om te leren omgaan met schuldgevoelens, is door [contact te zoeken met lotgenoten](#). Dat kan door deel te nemen aan de gespreksgroep voor mantelzorgers in het Odensehuis, of een Alzheimer Trefpunt te bezoeken, maar ook door deelname aan het [Alzheimer Forum](#) *Ik wil mijn moeder graag helpen, maar mijn gezin en werk vragen ook veel aandacht. Dat vreet aan me. Door op het forum te lezen en tips te krijgen, kan ik de situatie steeds beter aan.*



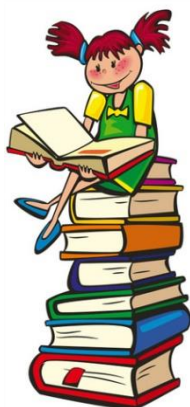
Hoe reageren mensen in de maatschappij op mensen met dementie?

'Samen Dementievriendelijk' testte het uit met de verborgen camera. Help je mee Nederland te laten weten dat het

belangrijk is om goed om te gaan met mensen met dementie? Deel dit filmpje in jouw netwerk. Via social media of gewoon per mail.

https://www.samendementievriendelijk.nl/straatonderzoek-nieuwsbrief?utm_medium=email&utm_campaign=actiemail&utm_content=straatonderzoek&utm_source=nieuwsbrief

Voor u gelezen:



De Magische Wereld van Alzheimer

Geschreven door Huub Buijsen, voor u gelezen en aanbevolen door Ria Veliscek: Huub neemt ons mee in de wereld van zijn ouders met dementie en geeft tips voor begrip en tevredenheid. Wat mij opviel was de saamhorigheid van de familie (kinderen en aangetrouwde kinderen). Verhalen met humor, en vooral humor is belangrijk voor mensen met dementie. Humor neemt spanningen weg. Contact met de persoon met dementie bied je de mogelijkheid om te onthaasten, prachtig vond ik dat.

En de tips:

Ga op bezoek met een vriendelijk gezicht, en het is ook de toon die de muziek maakt.

Achter de boosheid van de persoon gaan vaak andere gevoelens schuil.

Het gelijk krijgen van mensen met dementie is van levensbelang, al zou je dat niet denken.

Geef ze vertrouwen en begrip, en een luisterend oor.

Praat met ze over vroeger, ga met ze zingen en/of muziek luisteren.

Bemoedigende zinnen of woorden:

Zo!, Knap zeg, Geweldig, Leuk om te horen, En toen? Interessant, Wat vervelend, oke,

Ongelooflijk, Prachtig, Goed van je, Ik houd van je.

Dit boek is zeker een aanrader om te lezen!



Altijd bij de hand: Internet Links

Odensehuis Hoeksche Waard: <http://odensehuishw.nl/>

Odensehuizen Landelijk platform: <http://odensehuizen.nl/>

‘Doorleven’: verlies-, rouw en stervensbegeleiding: <http://www.praktijk-doorleven.nl/>

Handen in Huis (vrijwillige respijtzorg) <https://www.handeninhuis.nl/>

Samen Dementievriendelijk: <https://samendementievriendelijk.nl/>