



Beste lezer,

Midwinter, dat was het thema van deze twee maanden. De winterlunch met 7 gangen stond hierin centraal, u leest hierover meer verderop. Het echte winterweer heeft zich inmiddels ook laten zien. Dit leverde diverse grieppatiënten op. Gelukkig is iedereen zo langzamerhand weer aardig hersteld.

Januari was ook het tijdstip waarop Stichting Welzijn grotendeels is vertrokken uit het pand.

Dit betekende o.a. een vrij kantoor, waar ik dankbaar gebruik van kan maken.

Even een persoonlijk gesprek, de administratie bijhouden en toch in contact blijven met de bezoekers, is voor mij heel fijn.

Sinds eind vorig jaar hebben we afscheid moeten nemen van een aantal bezoekers. Wij zijn dankbaar voor de waardevolle bijdrage die zij hebben geleverd aan het Odensehuis zoals het nu is. Gelukkig weten nieuwe bezoekers ons te vinden en ontstaan er weer nieuwe vriendschappen. Als er sprake is van dementie van een partner, blijkt in de praktijk helaas nog vaak moeilijk voor familie en vrienden om hier mee om te gaan. Vriendschap en saamhorigheid is toch wel de basis waar het Odensehuis op draait.

Er hoeft inderdaad niets, je komt en gaat wanneer je wilt en juist die vrijheid en ruimte zorgt ervoor dat iedere bezoeker zijn, of haar draai vindt. Vrienden en familie zijn uiteraard van harte welkom om te ontdekken en misschien te leren, dat mensen met dementie er nog toe doen en een waardevolle plek hebben.

Vooruitkijkend naar de komende twee maanden kan ik mij nu al verheugen op de lente, 'een nieuwe lente, een nieuw geluid,' zo schreef Herman Gorter in zijn gedicht 'mei'. Er staan weer mooie activiteiten op het programma, zoals u op de website kunt zien.

Tot ziens op één van onze openingsdagen.

**Ria Los**

## Inhoud

Inleiding door coördinator Ria Los	.....	Pagina 1
Nieuws van de afgelopen twee maanden	.....	Pagina 3 t/m 5
Uit de gespreksgroep voor kinderen	.....	Pagina 6
Afscheid van stagiaire Eline	.....	Pagina 6
Vrijwilliger: Rien de Rooij	.....	Pagina 6
Vrijwillig vervoer HW	.....	Pagina 7
Eigen bijdrage WLZ	.....	Pagina 7
Bewegen is gezond!	.....	Pagina 8-9
Voor u gelezen: aanbevolen boek	.....	Pagina 10
In memoriam	.....	Pagina 10

## Altijd bij de hand: Internet links

Alles Zelf	<a href="https://www.alleszelf.nl">https://www.alleszelf.nl</a> <i>Met o.a. maaltijdservice <a href="https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/maaltijd-voorziening/maaltijdservicenl">https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/maaltijd-voorziening/maaltijdservicenl</a></i>
Odensehuis Hoeksche Waard:	<a href="http://odensehuishw.nl">http://odensehuishw.nl</a>
Odensehuizen landelijk platform:	<a href="http://odensehuizen.nl">http://odensehuizen.nl</a>
Dementie.nl:	<a href="https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen">https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen</a>
Dementie winkel:	<a href="http://www.dementie-winkel.nl">http://www.dementie-winkel.nl</a> <i>Deze unieke winkel maakt het mogelijk om de leefwereld van mensen met dementie op een leuke en praktische manier aan te passen én meer kennis en begrip te ontwikkelen voor de aandoening.</i>
Doorleven:	<a href="http://www.praktijk-doorleven.nl">http://www.praktijk-doorleven.nl</a> <i>Verlies, rouw- en stervensbegeleiding.</i>
Fotofabriek:	<a href="https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken">https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken</a>
Handen in huis:	<a href="https://www.handeninhuis.nl">https://www.handeninhuis.nl</a> <i>Een landelijke organisatie, ook in de Hoeksche Waard.</i>
Samen Dementievriendelijk:	<a href="https://samendementievriendelijk.nl">https://samendementievriendelijk.nl</a>
Stichting Alzheimer Nederland:	<a href="https://www.alzheimer-nederland.nl">https://www.alzheimer-nederland.nl</a> <i>Veel informatie over alles wat met dementie te maken heeft.</i>

Een dementievriendelijke samenleving begint in je hoofd



## 5 januari zingen met Frans



Voor de eerste keer in het nieuwe jaar hebben we weer gezongen met Frans aan de piano.

Er zaten leuke nieuwe liedjes in de map, zoals het lievelingslied van Jan Bouma: 'ik geef je een roosje mijn roosje', e.a.

Het is altijd weer bijzonder om te zien en te horen wat een plezier het geeft om samen te zingen.

We starten altijd met het Odensielied en zingen zo bijna de hele map door. Tussendoor drinken we nog een kopje koffie of thee.

U bent altijd welkom om een keer mee te komen zingen.

**Ria**

## 12 januari nieuwjaarsreceptie

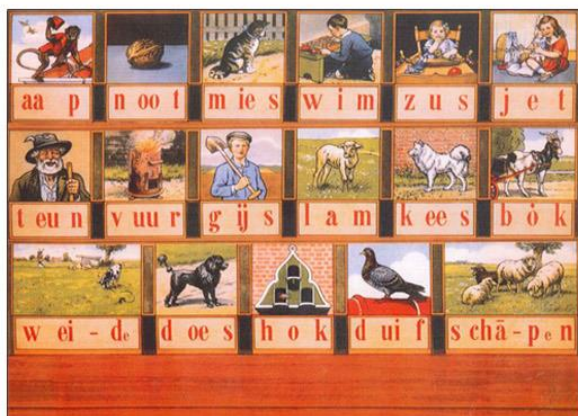


Een ieder die het Odensehuis een warm hart toedraagt was uitgenodigd om vrijdagmiddag elkaar een gelukkig nieuwjaar te wensen. Deze receptie stond gepland om 14.00 uur, maar al vanaf de koffie in de ochtend was het een gezellig en drukke toestand bij ons. De kring werd steeds groter en tussen de middag zaten we te lunchen met 30 personen!!! Deze dag konden we ook weer nieuwe vrijwilligers verwelkomen en bezoekers die nog niet zo vaak in het Odensehuis waren geweest.

Vanaf twee uur werd het echt feestelijk met een hapje en drankje erbij, verzorgd door Huib en Loes. Bestuurslid Co Zannis wenste ons allen nog officieel een goed en warm 2018 toe, een jaar waarin we nu zelfs op vier dagen in de week geopend zijn. Een jaar waarin we met zijn allen zullen proberen een luisterend oor te zijn voor elkaar en elkaar te steunen als dat nodig is. Maar ook een jaar waarin we veel zullen gaan genieten, lachen, zingen, toneelspelen, daagjes uit gaan..... en wat er nog maar op ons pad mag komen.

Met een goed gevoel over de start van het nieuwe jaar sloten we deze feestelijke dag af. **(Anita)**

## 16 januari Reminiscentie met Rosa



*'Mensen met dementie kunnen in het eerste stadium van hun ziekte nog goed vertellen over vroeger. Reminiscentie doet dus een beroep op wat die persoon nog kan.*

*Dit is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met afnemende capaciteiten, een verademing en versterkt hun gevoel van eigenwaarde. Reminiscentie is een manier om hun identiteit te bewaren en zich te presenteren zoals zij zichzelf zien.'*

Zo scheidt het ophalen van herinneringen voor onze bezoekers en mantelzorgers ook veel herkenning van elkaars verhalen. Aan de hand van voorwerpen, verhalen, en prenten hebben we al heel wat onderwerpen besproken. Nog vóór we beginnen is er al interactie over de uitgestalde voorwerpen die bijvoorbeeld

verwijzen naar oude ambachten of beroepskeuze; Heb je bijvoorbeeld het beroep kunnen uitvoeren wat je wilde, er moest na de oorlog immers wel brood op de plank komen. De verhalen zijn prachtig. Ook het onderwerp over de middenstand, waarbij een bezoeker spontaan uit het boekje 'Mag het ietsje meer zijn?' ging voorlezen, was geweldig. Je ziet onze bezoekers a.h.w. weer rechtop gaan zitten, ze kunnen hun geheugenproblemen even vergeten, en ons boeien met mooie verhalen. **(Rosa)**



## 30 januari Mid-wintervoorstelling

2 STAD & REGIO



A. Bezoekers van het Odensehuis leveren een theatrale bijdrage aan de winterlunch. *voortgezet*

### Winterlunch in het teken van dementie

Aroo Bongaars

Bij sommigen wellen tranen op als tijdens het hoofdgerecht twee vrienden praten over de gevolgen van dementie als een van hen geen auto meer kan rijden. De herkenbaarheid, de confrontatie en de gevoeligheid van het onderwerp verscheidene bezoekers van de winterlunch in het Odensehuis worden in het klar gerakt door wat zij horen en zien.

Mieke de Wit weet dan al dat haar doel is bereikt. De Rotterdamse theatermaker heeft de handen ineen geslagen met het Odensehuis, de informatie- en ontmoetingsplaats voor mensen met geheugenverlies en beginnende dementie, (hun) partners en (klein)kinderen, professionals en buurtgenoten.

Dat heeft geleid tot een toneelvoorstelling en maaltijd in een, verdeeld over zeven gangen. De bezoekers van het Odensehuis verrullen de hoofdrollen tijdens de theatrale bijdragen.

„Ik lever vaker een bijdrage aan community theater, toneel en met

een specifieke groep”, vertelt De Wit. „Volgend jaar bestaat het Odensehuis vijf jaar en willen we een lustrumproductie neerzetten. Dit was de amuse, het voorproefje dat naar meer smaakt.”

Yesterday

Het blijkt een hit: een zwaar ondersoep als dementie vangen in licht verteerbaar amusement met een boodschap. Een dansje tijdens de soep op het nummer Cape van Anna Kendrick, dat als vrolijk nummer op eens een diepere laag krijgt. Jongdij van The Beatles als evergreen met een boodschap. En persoonlijke verhalen die de aanwezigen laten meevoelen wat de impact is van dementie op families.

Deze middag moet de springplank vormen naar veel meer. En dat alles met één groot doel. „We willen naar alle Oud-Beijerland, maar de hele Hoeksche Waard dementievriendelijk maken”, klinkt het tegelijkertijd uit de monden van Mieke de Wit en Ria Los, coördinator van het Odensehuis. Met de winterlunch is in elk geval een eerste stap gezet.

Het afgelopen half jaar is er hard gewerkt aan de presentatie van de ervaringen die men heeft in het omgaan met dementie. Mieke de Wit, theatermaakster heeft hiervan een geweldig indrukwekkend geheel gemaakt.

Door de persoonlijke ervaringen te delen in een setting van een maaltijd, ondersteund door muziek, was het een kleurrijk geheel. Mieke bleek een echte vakvrouw!

Voor de bezoekers die meededen, was het elke keer weer een herbeleving van hun verhaal en dat was niet eenvoudig. Toch hebben ze meegedaan, een groot compliment nogmaals voor jullie inzet.

Mieke had Maarten gevraagd, een acteur die zich geweldig in zijn rol had ingeleefd. Velen waren in de veronderstelling dat zijn verhaal dan ook echt was. Het was echter gestoeld op het verhaal van een bezoeker, die het zelf niet meer kon vertellen. Jurian, onze kok, completeerde het geheel met een heerlijke maaltijd, die door de vrijwilligers werd opgediend.

In de gesprekken die na de voorstelling zijn gevoerd, werden al enkele ideeën gegeven voor de jubileumvoorstelling van volgend jaar. Een brainstormsessie heeft inmiddels plaatsgevonden en het wordt heel bijzonder in het jubileum jaar. Mocht u ideeën hebben om hieraan mee te werken, kunt u contact opnemen met mij. De Dienst Gezondheid en Jeugd en Samen Dementie Vriendelijk hebben financiële steun toegezegd, zo belangrijk werd deze voorstelling gevonden.

Mieke, nog zeer bedankt voor je enthousiaste, inspirerende en vakkundige begeleiding. Maarten dank voor je indrukwekkende en overtuigende rol, Nico voor licht, geluid en ondersteuning.



Tenslotte alle bezoekers en vrijwilligers, die hebben meegewerkt aan de voorstelling heel veel dank voor jullie inzet en moed! Zonder jullie had deze voorstelling nooit kunnen ontstaan. *(Ria Los)*

## Bewegen op muziek met Gerrit Schelling



Op **maandagmiddag 19 februari** kwam Gerrit met zijn eigen muziekinstallatie. Niemand had een idee wat hen te wachten stond.

Gerrit heeft eerst een kennismakingsspel gedaan. Iedereen werd uitgenodigd een bepaalde beweging te maken, die bij je naam paste. Door dit steeds van iedereen te herhalen, (wat natuurlijk niet eenvoudig was), leerde men elkaar goed kennen en werd er veel gelachen. Gerrit toverde een prachtige grote parachute tevoorschijn. Er werd een kring gevormd, men hield allemaal een stukje van de parachute vast en liep een rondje, met de wijzers van de klok mee. Vervolgens kwam er een grote ballon in het midden, die ging helaas bij de eerste beweging naar boven al kapot. Met onze 3 zachte ballen op de parachute werd dit spektakel vervolgd. De opdracht was om de ballen op de parachute flink van boven naar beneden te laten bewegen. Op een gegeven moment ontstond er een grote bol waar we overheen en onderdoor konden kijken, een prachtig gezicht.

Hierna kregen de dames een waaier en de heren een soort tafeltennisbatjes. De uitdaging was om elkaar te volgen met zelfbedachte bewegingen.

Bezoekers konden even uitrusten van het bewegen en Gerrit verraste de aanwezigen met een solodans, met een keu van het biljart, i.p.v. een wandelstok.



## Bewegen op muziek met Gerrit Schelling - vervolg

Tenslotte heeft Gerrit nog een 'line dans' aangeleerd. Heel eenvoudig, twee stapjes naar rechts 2 stapjes naar links 2 stapjes naar achteren-heen en weer op dezelfde plaats en een kwart draai. Iedereen kon hieraan meedoen.

Er was heel veel plezier met elkaar en deze activiteit is zeker voor herhaling vatbaar. Voor de volgende graag meer bezoekers. Gun uzelf dit plezier! **(Marita)**



## Pannenkoeken eten in Barendrecht

Op **vrijdag 23 februari** hebben we een uitstapje gemaakt naar Pannenkoekenhuis de Oude Maas in Barendrecht. Enkele bezoekers gingen op eigen gelegenheid naar het Pannenkoekenhuis. De overige bezoekers vertrokken na de koffie vanuit het Odensehuis.

De sfeer was heel gezellig. Joop en Anja waren er ook en het was fijn om hen erbij te hebben. Dit keer zaten we aan een grote tafel in de aparte uitbouw van dit restaurant. De pannenkoeken gingen bijna allemaal op en smaakten verrukkelijk! Door de grote drukte van het moment, was het lastig om alles apart te pinnen. Ria verzamelde alle bijdragen en rekende het totaal af. Na afloop zijn we nog even naar buiten gegaan om een wandeling te maken. Helaas stond er een harde koude wind, waardoor we al snel omgedraaid zijn en lekker naar huis zijn gegaan.



## 27 februari warme maaltijd door Huib en Loes

De maaltijden in ons Odensehuis zijn natuurlijk niet alleen heel gezellig, maar ook lekker! Vooral wanneer er door vrijwilligers, mantelzorgers en/of bezoekers voor een warme maaltijd gezorgd wordt. Zo bedanken we Huib en Loes voor de heerlijke macaroni op **dinsdag 27 februari**.

Overigens - eerder deze maand genoten we ook van zelfgebakken koekjes, o.l.v. Doortje. Ook hiervoor bedankt, en we hopen dat de bak-activiteiten nog een vervolg zullen hebben.





## Uit de gespreksgroep voor kinderen

Je kunt er allemaal mee geconfronteerd worden. Op een dag merk je dat een van je ouders zich afvraagt hoe het koffiezetapparaat ook al weer werkt, of de wasmachine. Of je vader, die altijd zo accuraat is geweest, ziet geen verschil meer tussen reclame drukwerk en echt belangrijke post. Of medicijnen worden niet meer regelmatig ingenomen. Langzaam dringt het tot je door dat er meer aan de hand is dan ouderdomsvergeetachtigheid.

Je vermoedt een vorm van dementie. En dan...? Moet je een test laten doen? Denk je aan een verzorgingstehuis?

Is autorijden nog verantwoord? Hoe ga je om met broers of zussen die vinden dat er niets aan de hand is?

Allemaal vragen en situaties waar je mee te maken kunt krijgen wanneer een van je ouders een vorm van dementie krijgt.

In het Odensehuis Hoeksche Waard is er eens per maand een gespreksgroep voor kinderen van een ouder met dementie. Omdat mijn moeder Alzheimer heeft bezoek ik regelmatig de avonden. We bespreken concrete situaties zoals financiële zaken, de keuze van een verzorgingshuis, thuiszorg, gezond eten etc. Maar ook zaken als hoe ga je om met iemand met dementie. Veel kan op een bepaald moment niet meer, maar wat kan je nog wel samen doen met iemand die dementie heeft? Het waardevolle van de avonden is dat we elkaar tips kunnen geven, samen op ideeën komen en regelmatig oplossingen vinden voor concrete vraagstukken.

Daarnaast is een belangrijk aspect dat je op zo'n avond je ei kwijt kan. Je begrijpt elkaar en hebt steun aan elkaar.

En dat is vaak hard nodig. Het is een droevige situatie wanneer je een van je ouders kwijt raakt terwijl hij of zij nog wel leeft. Het is onwennig wanneer jij, als kind, beslissingen voor je ouder gaat nemen. En dan is het goed te weten dat je niet de enige bent die in die situatie zit. En dan is het fijn om steun en raad te vinden bij lotgenoten. Dat kan iedere tweede woensdag van de maand van 19:30 tot ongeveer 21.30 uur in het Odensehuis. **(Nico van Lent)**

## Afscheid van stagiaire Eline Colijn



Begin september 2017 is Eline in het Odensehuis gestart met haar stage als student ergotherapie aan de Rotterdamse Hoge School. Eline was bijna elke dag aanwezig en deed alle voorkomende werkzaamheden, die de vrijwilligers ook doen. Daarnaast ontpopte zij zich als enthousiaste biljarter en speelde af en toe piano. Samen met medestudent Marjon, gaf ze een presentatie over wat ergotherapie voor mensen met dementie en hun mantelzorgers kan betekenen. Op vrijdag 19 januari hebben wij afscheid van haar genomen, met een aantal leuke presentjes en natuurlijk een oorkonde. Eline zal vast nog wel eens een keertje langskomen.

Met veel dank, wensen wij Eline veel succes in de volgende stage!

## Vrijwilliger: Rien de Rooij



Rien kwam begin mei 2017 voor het eerst in het Odensehuis en had het hier meteen geweldig naar zijn zin. Hij vindt er gezelligheid en heeft zijn draai helemaal gevonden. Hij kan goed met de mensen opschieten.

Rien nodigt bezoekers uit om te sjoelen en te biljarten en voelt zich hier helemaal thuis. 'Eerst kwam ik op vrijdag, maar bleef nooit eten. Toen Ria mij vroeg een keer te blijven at ik mee en bleek te genieten van het zingen. Nu wil ik het absoluut en kom ik alle dagen.'

Rien voelt zich steeds meer verbonden met de bezoekers, maar vond het in 't begin moeilijk om een gesprek te starten. Rien kent bezoeker Bas al vanaf de voetbal, ze speelden samen bij de Zinkwegse Boys. Bas was hier keeper en Rien was spits. Hij mist Bas als hij er niet is.

'Ik krijg zoveel liefde hier', vertelt Rien. 'Gisteren met biljart stonden we met 6 man aan het biljart, dan hebben we zo'n plezier. Als ik 's morgens binnenkom ga ik gelijk de keuken in, koffie zetten en alles klaar zetten, lunch voorbereiden, keuken opruimen, ik wil het niet meer missen. Gelukkig ben ik nooit saggerijg'.



## Vrijwillig vervoer via Stichting Welzijn Hoeksche Waard



Inwoners van de Hoeksche Waard die door omstandigheden, eventueel tijdelijk, minder mobiel zijn of moeilijkheden ondervinden bij bepaalde activiteiten in het dagelijks leven waarvoor zij vervoer nodig hebben kunnen hier een beroep op doen. Voorwaarde is dat u niet op een andere manier dan met deze hulp op de bestemming kan komen. U moet zelfstandig kunnen in- en uitstappen. Mee vervoeren van hulpmiddelen is in beperkte mate mogelijk.

Het gaat om mensen die of niet zelf over een auto beschikken, niet zelf kunnen rijden, de financiële middelen niet hebben om een taxi te betalen, niet met het openbaar vervoer kunnen, en geen beroep kunnen doen op mensen in hun directe omgeving. Wanneer mogelijk zal de aanvrager worden doorverwezen naar een bedrijf of organisatie die de passende dienstverlening al aanbiedt.

**Voor aanvragen** belt u met Welzijn Hoeksche Waard: 088 - 730 8950. Wij zijn van maandag tot en met donderdag te bereiken tussen 9:00 en 15:00 uur en op vrijdag van 9:00 tot 12:00 uur.

Uw vraag en uw gegevens worden genoteerd en doorgegeven aan de contactpersoon voor deze vrijwilligershulp. Deze gaat kijken of er een vrijwilliger is die u kan helpen. U wordt dan teruggebeld om een afspraak te maken of om door te geven welke chauffeur u komt halen.

### **Wilt u helpen?**

Heeft u geen hulp nodig, maar wilt u ons helpen? Bel ons dan ook en geef aan voor welke hulpdienst u zich in wilt zetten.

## Wijzigingen eigen bijdrage



### **Regelingen Wet langdurige zorg (Wlz) per 1 januari 2018**

In ons werk als onafhankelijke cliëntondersteuners merken wij regelmatig dat mensen de eigen bijdrages die voor de langdurige zorg betaald moet worden hoog vinden. Soms belemmert een hoge eigen bijdrage mensen bij het maken van keuzes. De eigen bijdrages worden bepaald door het CAK en zijn afhankelijk van het inkomen en het vermogen van de cliënt, het zorgpakket (volledig pakket thuis (VPT), modulair pakket thuis (MPT) en

persoons gebonden budget (PGB) en de woonsituatie. Per 1 januari 2018 gaan er twee wijzigingen gelden die verlaging van de eigen bijdrage Wet langdurige zorg (Wlz) tot gevolg kunnen hebben.

### **Verlaging eigen bijdrage Wlz**

Vanaf 1 januari 2018 wordt de eigen bijdrage voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg verlaagd voor mensen die zelf in een verpleeghuis zijn opgenomen terwijl hun partner thuis woont of die blijvend intensieve zorg thuis ontvangen. Het percentage van het inkomen dat meetelt voor de berekening van de eigen bijdrage wordt verlaagd van 12,5 naar 10%. Een groot aantal mensen met langdurige zorg gaan erop vooruit door de maatregel, vooral mensen met een middeninkomen. De verwachting is dat zij 30 tot 150 euro minder per maand aan eigen bijdrage gaan betalen.

### **Maatregel modulair pakket (MPT) bij minder dan 20 uur zorg per maand**

De eigen bijdrage voor mensen met een Modulair Pakket Thuis (MPT) die maximaal 20 uur per maand zorg afnemen gaat veranderen per 1 januari 2018. Nu betalen zij nog een eigen bijdrage vastgesteld op basis van inkomen en vermogen maar dit wordt een vast bedrag van € 23,00 per maand. Voor veel mensen is dit een verlaging.

Deze maatregel geldt niet bij een combinatie van een persoonsgebonden budget (PGB) en MPT.

Meer informatie over de eigen bijdrages in de Wlz en een rekenmodule zijn te vinden op de site van het CAK via de link onderaan deze pagina.

Voor vragen kunt u ook terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuners van 'Zorgbelang'.

De onafhankelijk cliëntondersteuners Wlz van Zorgbelang kunt u bereiken via het nummer **(088) 929 40 40**.

## Bewegen is belangrijk!

Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans om dementie te krijgen. Maar uit onderzoek blijkt dat ook mensen met dementie baat hebben bij beweging. Door beweging lijkt de ziekte trager te verlopen. Zo verbetert het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Maar wat kun je doen om actief te blijven bij dementie? In dit artikel vindt u meer dan 50 ideeën om te bewegen. Buiten of binnen, vooral nuttig of juist leuk, bij een vereniging, samen of toch alleen. Er is altijd iets dat bij u past.

### Voorzorg

Mensen die voor de diagnose regelmatig bewegen kunnen hun favoriete activiteiten waarschijnlijk gewoon voortzetten. Maar mensen met dementie die niet of nauwelijks fit zijn, of met onderstaande gezondheidsklachten kampen, doen er verstandig aan om eerst contact op te nemen met bijvoorbeeld hun huisarts of fysiotherapeut.

- hartproblemen;
- hoge bloeddruk;
- onverklaarde pijn op de borst;
- duizeligheid of flauwvallen;
- bot of gewrichtsproblemen die mogelijk worden verergerd door beweging;
- ademhalingsmoeilijkheden;
- problemen met de balans of bij regelmatig vallen.

### Hoeveel bewegen?

De beweegnorm is minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen. Met matig intensief wordt bedoeld dat uw ademhaling en hartslag versnelt, zonder dat u helemaal buiten adem raakt.

### Samen bewegen (georganiseerd)

Misschien wilt u wel bewegen, maar weet u niet wat er bij u in de buurt te doen is? Via de volgende tips vindt u altijd een activiteit:

- De gemeentegids of de website van uw gemeente geeft vaak een opsomming van sportverenigingen en clubs.
- Bij het Wmo loket van uw gemeente kunt u vragen welke activiteiten er bij u in de buurt worden georganiseerd. Zo volgen meer dan 300.000 ouderen bewegingslessen. Deze bewegingslessen zijn vaak heel gevarieerd: gymnastiek, Nordic walking, (volks)dansen, zwemmen, enzovoort. De lessen worden gegeven door speciaal opgeleide instructeurs.
- Op websites als buurtlink.nl en buurt-online.nl kunt u vaak activiteiten bij u in de buurt vinden. Niets in de buurt te vinden wat u leuk vindt? Organiseer dan zelf een competitie. Er zijn veel dingen die u buiten of binnen kunt doen: Biljarten, Darten, Sjoelen, Jeu de Boules, Koersbal (Een binnen variant van Jeu de Boules)

### Samen bewegen (niet georganiseerd)

Wilt u meer bewegen, maar niet in georganiseerd verband? Dan is er genoeg te doen bij u in de buurt!

- Lunchwandelen. Waarom zou u uw brood aan de keukentafel opeten? Neem uw brood mee naar buiten en eet het samen met bijvoorbeeld uw partner, buren of vrienden tijdens een wandeling op.
- Maak samen seizoen foto's. Zoek paddenstoelen, herfstbladeren, vogelnestjes, kikkerdril, bloemen, spinnenwebben of insecten en zet ze op de foto.
- Ga samen winkelen in uw favoriete winkelstraat of loop langs de kraampjes van een markt of beurs. Zo loopt u ongemerkt een heel stuk.
- Speel met kinderen; til ze op, of ga samen stoeien; ga voetballen, speel tikkertje of verstoppertje. Ga naar het park om de eendjes te voeren; Gooi steentjes in een vijver. Wie komt het verst? Bouw samen een zandkasteel; Maak samen kaarten of tekeningen voor familie, buren en vrienden en bezorg ze daarna samen met een wandeling of fietstocht.



- Ga samen fietsen. Weet u niet waar u naartoe moet fietsen? Dan is knooppuntfietsen iets voor u. Door heel het land zijn er nu knooppuntroutes. Via de duidelijke bewegwijzering en fietskaarten langs de weg kunt u makkelijk op de bonnefooi gaan fietsen zonder te verdwalen. Via de website <http://www.knooppunter.com/> kunt u ook van te voren een route uitstippelen.
- Doe een klus voor een ander. Uw burens, familieleden, de kinderboerderij, het buurthuis of het verzorgingshuis in de buurt kunnen vast wel wat hulp gebruiken! Bijvoorbeeld bij de afwas, schilderwerk, oppas, of het verzorgen van dieren. U bent gezond bezig en helpt tegelijk een ander.
- Extra tip: Wilt u samen sporten, maar heeft u nog geen beweegmaatje? Dan kunt u bijvoorbeeld via de algemene website [beweegmaatje.nl](http://beweegmaatje.nl) iemand vinden. Via [mezzo.nl](http://mezzo.nl) en [wehelfen.nl](http://wehelfen.nl) kunt u vrijwilligers bij u in de buurt vinden die u misschien kunnen helpen. Van 'We Helpen' is ook een App voor Iphone en Android smartphones.

### Alleen bewegen

Bewegen hoeft natuurlijk niet in groepsverband. Wandelen, tuinieren en het huishouden doen zijn ook goede vormen van beweging.

- Tuinieren: Van grasmaaien tot onkruid wieden. Van opruimen tot bomen snoeien. Buiten is er altijd iets te doen. Heeft u geen tuin, maar vindt u tuinieren wel plezierig? Denk dan eens aan de tuin van anderen. Familie of burens zitten vaak te springen om iemand die hen wil helpen bij het tuinieren. En veel stadsparken en natuurgebieden hebben dringend vrijwilligers nodig. Meld u aan via een vrijwilligerscentrale bij u in de buurt of kijk op de website van uw gemeente.
- Het huishouden doen is een prima manier om in beweging te blijven. Van ramen zemen tot stofzuigen. Het huis op orde houden kost aardig van energie. Zo blijft u in beweging en is alles tegelijk schoon en fris. Bent u al klaar met uw eigen huis? Kijk dan eens of burens, familie of vrienden wat hulp kunnen gebruiken.
- Doe de boodschappen eens lopend of met de fiets. Past niet alles in de boodschappentas, ga dan meerdere keren per week boodschappen doen.
- Ochtendgymnastiek. Regelmatige oefeningen in de vorm van (ochtend)gymnastiek zijn een goede vorm van beweging. Via het tv programma Nederland in Beweging krijgt u iedere dag nieuwe oefeningen. Het programma wordt uitgezonden om 9.10 uur op NED1, maar is via internet op elk gewenst moment te bekijken.
- Houdt u van lezen? Vervang het boek of tijdschrift op de bank dan eens voor een audioboek. Dan kunt u wandelen en lezen tegelijk. Natuurlijk gaat een woord of zin wel eens verloren tijdens het wandelen. Kies dus voor korte verhalen of iets wat u graag vaker leest, zoals een conference of gedichtenbundel. Uw bibliotheek kan u waarschijnlijk helpen met het maken van een keuze.
- Laat de hond uit. Hebt u geen hond? Ga dan eens wandelen met de hond van iemand anders. Misschien is er bij u in de buurt wel een asiel? Daar staan ze vaak te springen om vrijwilligers die met de honden willen wandelen.

### Extra beweging

Het veranderen van uw gewoontes kan al heel veel extra beweging opleveren.

- Pak de trap in plaats van de roltrap of de lift.
- Als u vindt dat u best wel iets vaker zou mogen stofzuigen, doe het dan.
- Koop een stappenteller en stel uzelf ten doel om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten.
- Heeft een smartphone? Installeer dan een gratis stappenteller zoals bijvoorbeeld Android of Iphone
- Stap een halte eerder uit de bus, tram of metro. Loop de rest naar uw bestemming.



**Voor veel informatie over de landelijke campagne met medewerking van schaatskampioen Ard Schenk en de hersenonderzoekers Dick Swaab en Erik Scherder, bevelen wij u aan de site van 'Het Fittes Brein' te bezoeken via deze link:**

**<http://www.hetfittesbrein.nl/>**

## Voor u gelezen: “Op bezoek bij een dierbare met dementie”

**Marcelle Mulder** werkt als humanistisch raadvrouw voor ouderen met dementie en hun familie en met verzorgenden. Haar vader kreeg na een hersenbloeding ernstig hersenletsel en woonde de laatste jaren van zijn leven in een verpleeghuis.

**Anniek Kramer** coacht en geeft beleidsadvies op het gebied van HR. Via vrijwilligerswerk kwam zij in aanraking met dementie. Haar beide, inmiddels overleden ouders werden er door getroffen. Nu blogt zij over dementie.

Samen maakten zij deze praktische gids vol handvatten en inspiratie om van een bezoek een fijnere en waardevollere gebeurtenis te maken. Zelf onderzochten ze, en zagen in de praktijk dat een bezoek aan iemand met dementie ongemakkelijk kan zijn. Niet weten wat je moet zeggen of doen maakt zo'n bezoek lastig en soms blijven mensen weg. Niet omdat ze dat willen maar omdat ze niet weten wat te doen.

Het is een dun boekje wat begint met de persoonlijke verhalen van de schrijfsters. Even in het kort vertellen ze over hun ervaringen en de reden waarom ze dit boekje wilde schrijven.



Daarna volgt het eerste deel met een duidelijke uitleg over dementie. Wat het is en wat voor invloed het kan hebben op degene die het heeft. Maar ook de impact op de relaties met familie en vrienden wordt besproken.

In het tweede deel van het boek bespreken ze tal van ideeën om contact te maken, tips voor activiteiten op allerlei gebied. Dit kan het bereiden zijn van voedsel, het maken van muziek of samen rommelen in de tuin. Van een herinneringshoekje tot denkspelletjes, van het meenemen van een huisdier tot samen een boodschapje doen, er komt van alles langs. Soms zijn de tips eenvoudig en voor de hand liggend en soms zeer verrassend. Hierdoor kan iedereen er wel wat uithalen om uit te proberen wat bij zijn/haar dierbare zou aan kunnen slaan. Daarnaast hoeft je er niet van uit te gaan dat degene met dementie in een instelling is gaan wonen en jij "slechts op bezoek komt". De tips kun je immers overall, dus ook thuis, uit proberen. Het meest belangrijke is dat je er voor elkaar kunt zijn en contact probeert te krijgen en te behouden. Iets waar dit boekje een zekere meerwaarde aan kan geven.

## Afscheid van Tijn

Dag Tijn,

Gelukkig had je het naar je zin in het Odensehuis  
 Voelde je je 'senang' in je eigen woorden.  
 Omdat je jezelf kon zijn, niets hoefde, veel kon.  
 Dat was een manier van omgang die jou kon bekoren.  
 Ik denk terug aan al je enthousiaste verhalen over je kindertijd.  
 Het van de trap af glijden en muziek maken  
 Bij ons genoot je ook zo van het zingen, ik ga je 2e stem zeker missen.  
 Haidewietska, waar je steeds om vroeg.  
 Samen met Karel, de accordeonist,  
 menig oud liedje werd door jou, voor hem opgefrist.  
 Je vrolijke verschijning, met af en toe een boze reactie  
 als iemands houding je niet beviel.  
 De laatste dinsdag maakte Cees het met je goed,  
 Gaf je een hand en jullie praatten enthousiast.  
 Zo namen velen ongemerkt afscheid van een markante gast.

Lieve Tijn, een goede reis

Ria

