



Jan Tooropstraat 6, 3262 TE Oud Beijerland tel. 06 - 12 89 23 09 [coordinator@odensehuis.nl](mailto:coordinator@odensehuis.nl)

Beste lezer,

De maand mei staat weer voor de deur, waarin we herdenken en onze vrijheid kunnen vieren. Vrijheid om keuzes te maken in ons leven.

Als we te maken krijgen met de ziekte dementie, kunnen we ook kiezen. Voor partners die er open over willen en durven praten, ervaringen willen uitwisselen en steun willen ervaren aan elkaar, zijn de gespreksgroepen heel waardevol. Er ontstaat regelmatig warme vriendschappen. Recent hoorde ik dat een groepje partners van overleden Odensehuisbezoekers elkaar nog regelmatig zien. Ook in deze periode zoeken ze elkaar in vrijheid op om gezelligheid en steun van elkaar te ontvangen.

Ook de mensen met geheugenproblemen gaan met elkaar in gesprek in de 'gedachtenkamer'. Voor hen is het belangrijk ook eigen gevoelens en gedachten met elkaar te delen. Connie schrijft in deze nieuwsbrief meer hierover. Bij deze bezoekers ontstaan eveneens warme vriendschappen. Voor alle bezoekers die bij ons komen geeft vaak het woord vrijheid, om te komen en gaan wanneer je wilt, te kiezen om iets te doen waar je zin in hebt, de doorslag om te komen.

Aanvankelijk aarzelend, zoekend wat het Odensehuis voor je kan betekenen. Na korte tijd voelen de bezoekers zich thuis en zijn blij met de herkenning als zij 's morgens binnenkomen. 'Het is een warm bad' vertellen meerdere bezoekers mij, mooi dat het zo wordt ervaren. Partners ervaren de vrijheid om even andere dingen te doen, of gewoon even op adem te komen. Enkelen blijven de hele dag, omdat zij het zo gezellig vinden.

Graag deel ik hieronder een gedicht van Alzheimer Nederland. Bezoekers van het Odensehuis zijn welkom als mens. Er wordt niet gekeken naar wat niet meer kan, maar naar wat nog mogelijk is. Gun uzelf de vrijheid om van het Odensehuis gebruik te maken.

Veel leesplezier! (Ria Los)



*Ze zeggen dat het went,  
de gaten in mijn hoofd.  
Als je alles vergeten bent,  
voelt het als verdoofd.*

*Wie ben ik? Wat ben ik?  
Wie ben jij? Wat wil jij?*

*Een glimlach, een warme hand,  
dat is wat me verblijdt.  
Ik hoef geen gezond verstand,  
dat ben ik toch al kwijt.*

*Ik heb maar één wens.  
Behandel me tot het einde  
als een mens!*

**(M.C. Ebelhart)**

## Inhoud

Inleiding door coördinator Ria Los	.....	Pagina 1
Nieuws van de afgelopen twee maanden	.....	Pagina 3 t/m 5
De gedachtenkamer	.....	Pagina 6
“Boogiewoogie” toegepaste kunst met Rosa	.....	Pagina 6
Brainstormen over 5-jarig bestaan	.....	Pagina 7
Bezoekers Uitgelicht: Gé	.....	Pagina 7
Lotgenoten	.....	Pagina 7, 8
Stagiaire stelt zich voor: Doortje	.....	Pagina 8
Vrijwilliger stelt zich voor: Marit	.....	Pagina 9
Voor u gelezen: aanbevolen boek	.....	Pagina 9, 10
Laurens vakantiecursus	.....	Pagina 10
Uit de informatiemap: Nieuwe post op dementie	.....	Pagina 11, 12

## 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>
Verlies en rouw begeleiding:	<a href="http://www.praktijk-doorleven.nl">http://www.praktijk-doorleven.nl</a> <a href="https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/">https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/</a>
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>
Respijtzorg Maison Patrick	<a href="http://www.maison-patrick.nl">http://www.maison-patrick.nl</a>
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



## Bewegen op muziek met Gerrit

**Dinsdag 20 maart** kwam Gerrit weer op bezoek, om met de bezoekers en vrijwilligers te bewegen op muziek. We begonnen in een grote kring, met een voorstelrondje. Iedereen mocht zijn/haar naam zeggen, met een zelf bedacht gebaar erbij. Zo gingen we telkens de kring af om alle namen op te noemen en de gebaren hierbij uit te beelden. Dit was pas slechts de warming up!

De stoelen werden aan de kant geschoven en er werd een groot doek vol kleuren tevoorschijn gehaald door Gerrit. In een grote kring werd het doek vastgehouden, om deze vervolgens met elkaar op en neer te bewegen. Om het wat lastiger te maken, werd er een bal op het doek gelegd. Zodra deze door het bewegen van het doek af viel, werd het doek hoog in de lucht gehouden, zodat een aantal mensen eronder door konden lopen en van plek konden wisselen.



Het doek werd opgeborgen en we gingen over op line dance. "2 stappen naar rechts, 2 stappen naar links, 2 stappen naar voren, 2 stappen naar achteren". Om in de goede sfeer te komen, kregen we er een cowboy hoed bij.

Als bedankje kreeg Gerrit een dementie vriendelijk paraplu. Hij heeft toen een mooie dans opgevoerd, voor alle bezoekers en vrijwilligers, met de paraplu als attribuut. **(Doortje)**



## Bezoek aan 'Het land van Strijen'

Soms kun je zo aangenaam verrast worden door het enthousiasme van mensen die je tot dan toe nog nooit hebt ontmoet.....dit gebeurde ons **vrijdag 23 maart** in Strijen. We hadden gehoord van een museum(pje) en een kerk in Strijen; Gebeld, gemaild en afgesproken voor een bezoek en lunch. Onze verwachtingen werden ruimschoots overtroffen. Een echtpaar, dhr. en mw. Van Ballegooijen, en een groep vrijwilligers zorgden ervoor dat ons groepje van 15 een heel gezellig en aangenaam uitje beleefden in het mooie Strijen.

We werden ontvangen in de oude smederij, waar ook de vroegere woning van de smid en zijn gezin is, een verdieping met vondsten uit Strijen en een steeds wisselende tentoonstelling. Dat was, toen wij er waren, een overzicht van het vervoer in oude tijden. Er kwamen bij sommige van ons dierbare herinneringen op bij het zien van zoveel voorwerpen uit vroeger tijd.



Na dit bezoek stond in het verenigingsgebouw een heerlijke lunch klaar.

Daarna maakten wij even een rondje om de kerk en kregen nog iets te horen over o.a. een oude waterput en een prachtig monument voor de inwoners van Strijen die in de Tweede Wereldoorlog waren omgekomen. We liepen daarna de kerk in en hoorden de organist al spelen op het indrukwekkende orgel.



## Bezoek aan 'Het land van Strijen' - vervolg



Ook in de kerk kregen wij een rondleiding, er werd verteld over het houten plafond, de relatief nieuwe glas-in-lood ramen en de vorm van de kerk. De organist speelde daarna nog en we konden ook bij hem gaan kijken bij het orgel. Als u er nog nooit bent geweest, dan is een bezoek aan het "Land van Strijen" zeker een aanrader!!! **(Anita)**

## Verhalenkaravaan met Marjolein v.d. Stouw

Op **dinsdag 27 maart** kreeg het Odensehuis bezoek van Marjolein v.d. Stouw, van de verhalenkaravaan. We kregen prachtige verhalen te horen over de Hoeksche Waard, die lange tijd geleden echt gebeurd waren.



Het eerste verhaal ging over, hoe de mensen vroeger aan spullen kwamen? Vaak werden er spulletjes geruild bij de boeren, voor een stukje kaas en wat boter. Een echtpaar uit de Hoeksche Waard had nog wel een beddensprei liggen, die nooit gebruikt werd. Maar ja, wie wil er nu een beddensprei hebben? De beddensprei werd uit elkaar gehaald en zo gezegd zo gedaan, werden er mooie sokken van gemaakt, die bij de boeren werden geruild voor kaas en boter. Maar ook aan de beddensprei kwam een eind, totdat het echtpaar nog maar genoeg had voor één sok. En wie heeft er nu wat aan één losse sok... Toch gingen ze weer bij de vrouw van de boer langs en vertelden dat ze nog maar één sok over hadden. Wat bleek, deze wilde mevrouw graag hebben omdat ze van de sokken een mooie beddensprei aan het maken was, en ze kwam nog precies wol van één sok te kort...

In het tweede verhaal had een familie uit de Hoeksche Waard struiken vol met bessen in hun tuin. En op één zomer waren er zo veel bessen, dat er liters bessensap van gemaakt konden worden. De bessen werden in doeken gedaan en deze werden net zo lang uitgewrongen totdat alleen de schillen van de bessen nog over waren. Die werden dan op de composthoop achter het kippenhok gegooid.

De kippen mochten eens per week naar buiten, en precies was het op deze dag heel warm in Nederland. De kippen vlogen natuurlijk gelijk naar de composthoop en aten alle bessenschillen op.

Maar toen de kippen van de boer weer naar binnen moesten, lagen ze allemaal voor dood op de composthoop.

De boer schrok zich rot, maar gelukkig leefden de kippen nog wel. Wat bleek nou... De bessenschillen hadden door de warmte liggen gisten, dus de kippen waren gewoon dronken. Zo zat er niks anders op voor de boer, dan de kippen één voor één zelf naar het hok te brengen, waar ze weer omvielen en verder sliepen tot de volgende ochtend.

De boer denkt volgende keer wel twee keer na voordat hij de bessenschillen op de composthoop gooit met zulk warm weer... **(Doortje)**



## Lezing: Het brein en de klanken van dementie



Dit was de titel van een bijeenkomst op **vrijdag 30 maart** in het Odensehuis. **Anje Sterrenburg**, psychiater, heeft zich hier in het bijzonder op gespecialiseerd. Natuurlijk is dit een zeer ingewikkelde materie, ons brein is zeer complex, maar toch was het mogelijk om haar verhaal te volgen. Wij begrepen dat op heel veel verschillende plekken in ons brein de muziek invloed op ons kan uitoefenen. We kunnen veel emoties ervaren door naar muziek te luisteren of zelf muziek te maken. Wij weten dat uit eigen ervaring, denk maar eens aan het plezier dat we hebben als we met elkaar aan het zingen zijn!!! Anje lichtte het een en ander toe door verschillende stukken zelf op de piano te spelen.

Toen voelden we inderdaad de uiteenlopende emoties van de pianostukken.

Het was ook fijn dat we een paar gasten konden ontvangen die het bericht over deze vrijdagmiddag hadden gelezen en dit graag zelf wilden meemaken.

Het paasboekje voor Anje en de hartelijke dank voor haar uitleg waren een mooie afsluiting van een fijne middag. **(Anita)**

## Klankschalen in het Odensehuis



Op **vrijdagmiddag 13 april** konden de bezoekers en medewerkers van ons Odensehuis "proeven" van de invloed en kracht van klankschalen.

Birgit Karreman heeft ons gedurende drie kwartier meegenomen in de wereld van ontspannende tonen en rustgevende geluiden.

Zij had zich omringd met heel veel verschillende klankschalen en bellen en gongs en iets waardoor je het ruisen van de zee ervaart.

Birgit introduceerde deze prachtige objecten aan ons en vertelde ons dat wij het komende uurtje konden proberen ons over te geven aan de rustgevende geluiden die werden ontwikkeld.

Zo werden we meegevoerd naar vruchtbare weilanden vol voorjaarsbloemen, schitterende weggetjes door mooie natuur, en konden we onze zorgen en drukke gedachten even achter ons laten en alleen maar: **genieten!!!**

Wij deden allen ons best en sommigen lukten het daadwerkelijk om even los te komen van de dagelijkse hectiek, maar dit was niet voor ons allemaal weggelegd. Dat, zei Birgit, gebeurt altijd; niet iedereen voelt hetzelfde en houdt van dezelfde dingen. Na deze heerlijke ontspanningsoefening konden de schalen zelf bestudeerd worden en probeerde een enkeling om er zelf die prachtige klanken uit te krijgen.



Of je nu extra verkwikt en uitgerust je dag kon vervolgen, of niet, je had in ieder geval een keer meegemaakt wat klankschalen voor mensen kunnen betekenen.

Birgit wil als er belangstelling voor is, eventueel ook persoonlijke sessies geven in de blauwe kamer hier in ons Odensehuis. Voor meer informatie kunt u terecht op haar site [www.regenboogklankschalen.nl](http://www.regenboogklankschalen.nl). Als u een afspraak wilt maken, kunt u contact op nemen met Birgit via de site, of via email [info@regenboogklankschalen.nl](mailto:info@regenboogklankschalen.nl).

Zie werkende internet-links hiervoor, onderaan deze pagina.

Birgit, bedankt voor de kennismaking!

<http://regenboogklankschalen.nl/> email: [info@regenboogklankschalen.nl](mailto:info@regenboogklankschalen.nl)



## De Gedachtenkamer

De afgelopen maanden hebben we een aantal nieuwe deelnemers mogen begroeten; Henk, Wim, Ben, Sjanie, Piet en Andries. In februari, toen Connie met griep op bed lag, werden onder leiding van Rosa en Christine kleurrijke Valentijns-harten gemaakt. Op 13 maart met Pasen en de lente in aantocht zijn we de ochtend begonnen met het zaaien van tuinkers. Met het prachtige gedicht "Groen" van Guy Dilweg dat Connie aan het begin voorlas;

*Groen  
Groen is het gras  
Onder onze voeten  
Groen de natuur overal om ons heen,  
Een barmhartige baaierd van leven.  
Groen*

*Groen  
Zo zacht voor onze ogen  
Zo zacht voor onze ziel  
De verrukking van dat waas in de lente,  
In het ontwaken van de donkere aarde  
En het opengaan van bomen en bloemen die ontluiken.*

*Ook mij doet het groen de luiken open  
En het doet me naar buiten keren.  
Het doet mij op een buiten hopen  
Waar in de tederheid regeert,*

*Groen trekt me weg uit wat me benauwde,  
Het opent een nieuw vergezicht  
Dat mijn doen en laten richt  
Zoals een boom groeit naar het licht.*

Voor iedereen was het zaaien van tuinkers een nieuwe ervaring. Naar ik vernomen heb is de tuinkers goed verzorgd, gegroeid en uiteindelijk als een pittig frisgroen accent op de boterham terecht gekomen. Een van de onderwerpen die op deze ochtend aan bod kwamen was "het moeten stoppen met autorijden". In het gesprek werd duidelijk dat voor sommigen de acceptatie hiervan vrij snel gaat en dat het voor een ander veel lastiger is om die stap te zetten. Fijn dat de gedachtenkamer de ruimte biedt om gedachten, gevoelens en ervaringen hierover uit te wisselen.

Op 10 april, vlak na de marathon in Rotterdam kwam het onderwerp "sport" aan bod. Nu er zoveel mannelijke deelnemers zijn was dit een interessant gespreksonderwerp. Connie las een artikel voor over een echtpaar dat op vanaf hun 50e levensjaar marathons gingen lopen en om hun 80e verjaardag te vieren samen een marathon in Ierland liepen, waar zij hand in hand finishten. Een aantal deelnemers kijkt nog graag naar sport op TV. Er kwamen veel herinneringen aan voetbal naar boven. Een aantal mannen heeft zelf gevoetbald of gingen graag naar het stadion om Feijenoord te

zien spelen. Een van de mannen werd scheidsrechter. Er werd ook actief aan volleyballen, wielrennen en gemengd korfbal gedaan. Anderen hebben niets met sport maar des te meer met scouting, reizen of knutselen aan auto's. Door de gesprekken leren de vaste en de nieuwe deelnemers elkaar wat beter kennen en worden overeenkomsten en verschillen zichtbaar. Het waren weer waardevolle bijeenkomsten gelardeerd met de nodige humor!

## 'Odense Boogiewoogie': Toegepaste kunst met Rosa



Met een aantal bezoekers en vrijwilligers is er gezellig gebreid aan verschillende lapjes in de kleuren van Mondriaan. Rosa heeft het plan opgevat, hiervan een gebreid schilderij te maken met de bezoekers.

De breisters kregen een kleur en een formaat opgegeven. Van lieverlee groeide het aantal lapjes en werd er gewerkt aan een compositie. Zo kon Rosa zien, wat er nog moest worden gebreid. Binnenkort kunt u dit bijzondere, gebreide schilderij in de stijl van Mondriaan zien hangen in het Odensehuis.

We gaven het de naam 'Odense Boogiewoogie'. Dank Rosa voor het initiatief en begeleiding van dit bijzondere project.

*Rosa: Doelstelling voor mij is om samen met bezoekers, mantelzorgers, vrijwilligers, een creatieve verbinding te zoeken.*

*Dit resulteerde in een mooi project, van wol een schilderij maken met verschillende kleuren en maten van gebreide lapjes. Ik wil iedereen die hieraan heeft mee gedaan hartelijk bedanken!*



## Brainstorm over vijfjarig bestaan

Na de midwinterlunch begon het nadenken over het vijfjarig bestaan al weer.

Er is een creatieve brainstormgroep gevormd, die een ochtend bij elkaar is gekomen. Hieruit zijn geweldige ideeën ontstaan, waar Mieke de Wit van Stichting Kunst4all, in overleg met mij een projectplan van heeft gemaakt.

De betrokken kunstenaars werken verschillende onderdelen verder uit. Daarna gaan de fondsaanvragen de deur uit. Ik beloof u, dat het groots wordt. *(Ria)*

## Bezoekers uitgelicht: Gé Spoorenberg



Geboren in Deventer in 1941 als tweede kind in een familie die later uitgroeide tot 11. Als kind al gefascineerd door de "Kuifje" boeken ('Kuifje bij de Incas'), wilde ik altijd naar Zuid Amerika. Na opleiding op Nyenrode met Spaans als keuzetaal kwam ik in dienst bij een Nederlands bedrijf en werd met mijn gezin (echtgenote Céline en 2 kinderen) uitgezonden als Area Representative Latijns Amerika, met standplaats Lima/Peru. Enkele jaren later overgeplaatst naar Quito, Ecuador. Later, via 1 jaar Nederland, verhuisd naar Taipei/Taiwan i.v.m het onderzeeboot project, namens R.S. Verolme.

Sinds mijn pensioen wonen wij in Mijnsheerenland en voelen ons daar helemaal thuis.

Enkele jaren geleden werd ik getroffen door een hersenvliesontsteking, vermoedelijk de aanzet tot mijn dementie, zoals vorig jaar is vastgesteld na uitgebreid onderzoek in het Maasstad Ziekenhuis.



Duidelijk voelbaar is deze dementie voortschrijdend. Ik mag geen auto meer rijden, maar ben inmiddels gelukkig met een "brom-mobiel", waarmee ik voorlopig lekker door de Hoeksche Waard kan "scheuren". Ik prijs me gelukkig dat ik kort geleden in contact kwam met het Odensehuis. Het bestaan hiervan voelt als een warme deken. De slogan "niets moet, alles mag" maakt het leven met dementie veel draagbaarder. Er wordt veel aandacht besteed aan muziek en gezelligheid, en het effect van de warme en kundige begeleiding door de bestuurders en vrijwilligers hangt duidelijk in de lucht. Het huis, destijds een gelijkvloers schooltje ademt al welkom als je er binnenloopt. Helaas dwingen de bouwplannen ter plekke dat een nieuwe lokatie moet worden gezocht.



## Lotgenoten

Het is vrijdagmorgen 9:00 uur. De dag begint rustig. Met alle vrijwilligers van die dag starten we eerst met een kopje koffie en nemen we de bijzonderheden door. Vandaag is er om 10:45 uur de mantelzorg gespreksgroep. Op vrijdag is dit een nieuwe lotgenoten contact groep. Het is altijd een verrassing wie er komt. Rond 10:15 uur komen de eerste mantelzorgers binnen druppelen. Er zitten nieuwe gezichten bij. Deze mensen geven aan dat ze in het Kompas gelezen hebben over de lotgenoten contact groep. Speciaal voor deze gespreksgroep komen ze vandaag langs. Ondertussen hebben vrijwilligers de kopjes en koffie en thee al naar de blauwe kamer gebracht.



## Lotgenoten - vervolg

10:45 uur. Ik ben er klaar voor en nodig de mantelzorgers die dat willen uit om mee te gaan naar de 'Blauwe Kamer'. Daar wordt al met elkaar kennis gemaakt. Als iedereen er is steek ik de kaars aan met het beeld wat aangeeft dat we om elkaar heen willen staan, naar elkaar willen luisteren, onze dagelijkse besommeringen, zorgen en mooie dingen hier met elkaar mogen delen in de beslotenheid van een kleine groep mensen. Bijzonder om te zien hoe open men is. En hoe verrassend: ik had gerekend op een paar nieuwe mantelzorgers die de afgelopen weken voor het eerste kennis gemaakt hebben met het Odensehuis. Zij zijn er vandaag niet, maar in plaats daarvan zijn er weer andere nieuwe gezichten die de weg naar ons gevonden hebben.



We spreken met elkaar over mantelzorgers zijn, er komt van alles voorbij, zoals: een zware taak, een mooie taak, een dankbare taak, 24 uur per dag, altijd zorgen, denken voor de ander, nog zo veel samen willen doen, niet alles meer kunnen, wel of niet verhuizen en ga zo maar door. Hier dit te delen, lotgenoten te ontmoeten, tips te ontvangen, een lach en ook wel eens een traan. Fijn om hieraan een bijdrage te mogen leveren!

12:15 uur. We ronden af met de vraag of iemand nog iets wil delen en wat we mee nemen voor de komende tijd. Ik sluit af met een gedicht, klaar voor de verdere dag die voor ons ligt en blaas de kaars uit. Dank aan de openheid en het vertrouwen van dit moment en veel wijsheid en geduld toegewenst. *(Lianne)*

## Stagiaire stelt zich voor: Doortje Borst



Hallo allemaal, ik zal mij even aan jullie voorstellen:

Ik ben Doortje Borst, 22 jaar en loop met veel plezier en enthousiasme stage bij het Odensehuis Hoeksche Waard. Ik studeer de opleiding Ergotherapie aan de Hogeschool Rotterdam en zit inmiddels in het 4e leerjaar.

Toen ik op zoek ging naar een afstudeerstage en het Odensehuis Hoeksche Waard in de stagelijst zag staan, wist ik meteen dat ik hier een keer langs moest gaan.

Al vanaf het begin van mijn opleiding voel ik mij het beste op mijn plek bij volwassenen en ouderen. Na een bezoekje aan het Odensehuis, kon ik daarom ook niet wachten om te beginnen met mijn stage.

Voor mij is er niks mooier dan een ontmoetingsplek, die voor velen aanvoelt als een **thuis**. Het Odensehuis is een warm en gezellig thuis komen, waar iedereen zichzelf kan zijn. Niks moet en iedereen kan doen waar men zin in heeft. Ik vind het prachtig om te zien dat er in het Odensehuis niet wordt gekeken naar wat er niet lukt of goed gaat, maar juist naar mogelijkheden en oplossingen.

In juni hoop ik mijn stage met een voldoende af te kunnen sluiten, maar hierna zal ik zeker nog actief blijven in het Odensehuis als vrijwilliger. Onderstaand gedicht beschrijft mijn ervaringen van het Odensehuis Hoeksche Waard:



*Een plek  
Waar je tot rust komt  
Geïnspireerd raakt  
En ontvangt  
Waar je elke dag weer  
Naar uitzielt  
En verlangt  
Als het stormt of als het regent  
In weer en wind  
Bij zonschijn  
De plek  
Vertrouwd en veilig  
Waar je helemaal jezelf bent  
En mag zijn!!!*



## Vrijwilliger stelt zich voor: Marit van Eijk-Bottema



Hoi, ik ben Marit van Eijk-Bottema. Ik ben getrouwd en heb 4 kinderen. Ik werk als medisch secretaresse in de huisartspraktijk van mijn man en als assistent meekijkconsult cardiologie voor de Zorggroep Hoekse Waard.

Sinds november 2017 ben ik op de dinsdagochtend als vrijwilliger aanwezig in het Odensehuis. Ik ben hiermee in contact gekomen via mijn moeder, die af en toe de muziekbijeenkomsten bezoekt.

De sfeer toen ik daar binnenkwam was als die van een familie. De onderlinge band en vriendschap tussen bezoekers en vrijwilligers was direct voelbaar. Het meeleven, meedenken en voelen kwam wel bij me binnen.

Ik besloot dat ik nog wel wat tijd vrij kon maken om me hier ook voor in te zetten. Het voelt niet als een moeten, het is fijn om er te kunnen zijn voor de mensen, met een praatje, een spelletje en een grapje hier en daar.

Mijn doel hier is zorgen dat de mensen nog een beetje zin in het leven kunnen hebben, zowel de bezoekers als de mantelzorgers. Oprechte interesse tonen en niet oordelend naar elkaar kijken.

De les die ik zelf kan leren van het Odensehuis is: 'gas terug nemen' en zien waar ik op dit moment in het leven ben. Alles met aandacht doen. Focussen dus.

Tot ziens op de dinsdagochtend!



## Voor u gelezen: Stemmen van de ziel - Vergeten waarheid van dementie



*"... Dit boek vertelt over die andere werkelijkheid die met de bril van de ziel zichtbaar werd. Als je in die werkelijkheid durft te treden, krijgt dementie zo veel meer betekenis dan slechts het dichtslibben van hersenvaten. Dit boek, de strijd van mijn moeder en het waarom van dat gevecht, maakt dát duidelijk..."*

'Dat schrijft Hans Siepel in zijn ontroerende en vaak verbijsterende boek 'Stemmen van de ziel'. Hij heeft de moed en de kracht gehad om zijn moeder te begeleiden om het grootste geheim van haar leven te vertellen, dwars door de nevelen van haar dementie. Een geheim, dat haar leven en dat van hun gezin decennialang heeft bepaald.

Door haar signalen serieus te nemen, volgde hij een ongebruikelijke en vaak heel moeilijke weg, met onduidelijke uitkomst. Beide vonden op die weg een nieuwe en andere werkelijkheid. Daar mocht zijn moeder eindelijk haar verhaal vertellen. Een bijzonder document, dat een heel nieuwe kijk geeft op dementie.'

*(Drs. J.G. ten Houten)*

Ik heb dit boek in één keer uitgelezen, omdat het verhaal over het leven van deze moeder zo aangrijpend is. Haar verhaal wordt geleidelijk aan onthuld, zodat je als lezer nieuwsgierig blijft. Er wordt letterlijk elke keer een laag uitgedeld. Soms denk je: "dit kan echt niet waar zijn...", maar door de manier waarop de moeder haar ervaringen en psychoses verwoordt, krijg je een steeds beter beeld.



## Voor u gelezen: Stemmen van de ziel - vervolg

Ook het verhaal van haar echtgenoot is heel pijnlijk. Hij berust uiteindelijk ook in de waarheid van zijn vrouw, hoewel hij die waarheid nooit heeft gekend, en die hem ontzettend veel pijn doet.

Indringend ook om te zien hoe iemand binnen de muren van de ouderenzorg gewoonweg lam kan worden gelegd. Door als kinderen mee te gaan in het verhaal van hun moeder komt er een nieuwe waarheid omtrent haar verleden naar boven. Dit brengt bij iedereen verschillende emoties te weeg, die voor Siepel's moeder bijzonder waardevol zijn, omdat zij voor haar dood alsnog begrepen en geaccepteerd wordt door haar dierbaren. **(Marita)**

## Overig bibliotheek nieuws en verzoek

Zoals u vast al heeft opgemerkt, hebben we inmiddels een uitgebreide bibliotheek. In goed vertrouwen is de uitleen altijd gratis geweest. Weet u dat we wel 53 boeken op de uitleenlijst hebben staan? Helaas liggen er nu nog maar 21 op de tafel. Bij 19 boeken staat een naam van iemand die een boek heeft geleend. Wilt u a.u.b. kijken of u nog een boek van ons thuis hebt? Dit betekent dat er ook een aantal boeken zijn 'geleend' zonder dat er een naam is opgeschreven. Op de boeken zit een sticker geplakt van het Odensehuis. Ik vertrouw op uw medewerking. Alvast bedankt. **(Ria)**

## Vakantiecursus 'Beter thuis met dementie'



**Beter Thuis met Dementie**

laurens

Een vijfdaagse cursus in een vakantiehuis

Kijk ook op [www.beterthuismetdementie.laurens.nl](http://www.beterthuismetdementie.laurens.nl)

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Stichting Laurens biedt een cursus aan voor iedereen die samenwoont met iemand met dementie:

Steeds krijgen vier tot zes echtparen een vijfdaagse cursus (maandag t/m vrijdag) aangeboden in een vakantiehuis in Gouderak.

De mantelzorgers volgen een intensief programma. Zij worden begeleid door o.a. een ergotherapeut, psycholoog en een specialist ouderengeneeskunde. Tijdens verschillende workshops leren zij hoe ze het best kunnen leven met, en zorgen voor hun partner met dementie. Ook voor mensen met dementie zijn er een aantal workshops zoals omgaan met vergeetachtigheid. Hierbij wordt rekening gehouden met de behoeften en wensen van de groep.

**Kosten:** De eigen bijdrage bedraagt 100 Euro per paar. Dit is inclusief verblijf (eigen kamer met badkamer en toilet), eten en drinken en het workshop- en activiteiten aanbod. Alleen het vervoer van en naar het vakantiehuis is voor uw eigen rekening.

Na afloop van de cursus worden er nog een aantal terug-bijeenkomsten georganiseerd. De deelnemers treffen elkaar, delen ervaringen en desgewenst kan over een bepaald thema aanvullende informatie of een workshop worden gegeven.

**Aanmelden?** Bel Eliana Ramos of Betty Birkenhäger op 06 - 2249 4830, of email naar [beterthuismetdementie@laurens.nl](mailto:beterthuismetdementie@laurens.nl). Voor werkend email adres en meer informatie kunt u de website van Laurens.nl bezoeken en/of benaderen via de links onderaan deze pagina.





## Uit de informatiemap

Nieuwe post op **Over dementie**



### [Zorg plannen en informatie delen](#)

Door [Anniek Kramer, Menskapitaal](#)



**Je partner of ouder is ziek en je deelt de zorg met een aantal naasten. Hoe doe je dat zonder steeds met elkaar te bellen of te mailen? Er zijn een aantal apps op de markt die je daarbij kunnen helpen.**

Hoe zijn deze apps te gebruiken? Ze omvatten meestal een aantal functies, zoals:

- het uitnodigen van leden die toegang krijgen tot informatie.
- het delen van een agenda, waardoor iedereen inzicht heeft in wat er wanneer gedaan wordt en nodig is.
- het kunnen vragen van hulp in de agenda (aan bepaalde groep mensen of aan alle leden) en die leden kunnen zich dan aanmelden.
- het plaatsen van berichten, waardoor iedereen op de hoogte gehouden wordt van wat je gedaan hebt of hoe het gaat met iemand. Meestal kun je dan ook reageren op de berichten.
- foto-album waarin je foto's kunt delen.
- chatten
- etc.

Ik stuitte bijvoorbeeld op sharecare. Hoe werkt dat? Ik heb de app gedownload op mijn telefoon, maar je kunt ook via de computer inloggen of je gaat naar de [site](#). Je meld je aan door wat gegevens in te vullen, vult je mailadres in en kiest een wachtwoord. Dan heb je een maand lang gratis toegang tot de app, waarvan je de basisversie gratis kunt blijven gebruiken. Een premium versie kost rond de 70 euro per jaar.



## Uit de informatiemap - vervolg

Het gebruik is simpel, je kunt heel makkelijk taken in de agenda zetten, mensen uitnodigen en berichten plaatsen. Ook foto's toevoegen is mogelijk.

Maar er zijn natuurlijk nog meer apps beschikbaar. Een overzicht van de apps die op de markt zijn is [hier](#) te vinden.

*Rondom het thema contact maken en op bezoek gaan bij mensen met dementie geef ik workshops voor familie, verzorgenden en vrijwilligers. Klik [hier](#) of mail me [menskapitaal@live.nl](mailto:menskapitaal@live.nl)*

**Anniek Kramer**, Auteur van 'OP BEZOEK BIJ EEN DIERBARE MET DEMENTIE, met ruim 60 ideeën om samen te genieten', samen met Marcelle Mulder.

Mijn wekelijkse blog in je mailbox? Vul dan op de [site](#) in de rechterkolom, je mailadres in.

[Anniek Kramer, Menskapitaal](#) | 18 maart 2018 om 11:00 | Tags: [app](#), [dementie](#), [zorg](#), [zorggever](#) |

Categorieën: [Alzheimer](#), [app](#), [Dementie](#), [domotica](#), [familieparticipatie](#), [mantelzorg](#), [Zorg verlenen](#), [zorggevers](#) | URL: <https://wp.me/p50NjR-1F6>

[Reageren](#) [Bekijk alle reacties](#)