



Na een heerlijke zonnige vakantie is het weer tijd voor de nieuwsbrief van het Odensehuis. Een bijzonder kwartaal ligt achter ons, zoals u kunt lezen aan een selectie uit de activiteiten van het tweede kwartaal.

Met het verschijnen van deze nieuwsbrief zijn de laatste voorbereidingen voor het 3-jarig bestaan in volle gang. Hierover meer in de volgende nieuwsbrief. Het Odensehuis is gegroeid van 1 dag open in de week naar 3 dagen open. Het bezoekersaantal is beduidend toegenomen van gemiddeld 10, tot rond de 25 vaste bezoekers. Er zijn dinsdagen geweest met meer dan 30, soms 40 bezoekers. Vrijwilligers, bestuursleden en mantelzorgers worden hier bijgeteld.

Op 4 juli wordt ook de vernieuwde website gelanceerd, weer gemaakt door Schot marketing en communicatie. Onze folder zal binnenkort ook door hen in de nieuwe lay-out worden gedrukt. Ik nodig u van harte uit een kijkje te nemen op de site. U zult hierop meer foto's van de bezoekers kunnen zien, waarbij er rekening wordt gehouden met mensen die niet op de foto willen.

Er zijn inmiddels 2 mantelzorg-gespreksgroepen, waarbij men in gesprek gaat over de ervaringen van alle dag. Wat speelt er, waar wil men graag met elkaar over praten is de basis van deze groepen. Er wordt zeer open over de situatie thuis gesproken en men ervaart veel steun aan de tips. "Zonder het Odensehuis zou mijn leven zwaarder zijn", werd laatst door een mantelzorger uitgesproken en dit lijkt ook te gelden voor vele anderen.

Kinderen van ouders met geheugenproblemen ontmoeten elkaar ook in de gespreksgroep één maal in de maand op de 2e woensdag. Zij hebben weer hele andere vragen en ervaringen. De ontkenning door de ouders, wel of niet de regie overnemen, contact met de andere kinderen, wat moeten we allemaal regelen, zijn zo de gespreksonderwerpen. Voor alle gespreksgroepen geldt, dat u er altijd nog bij kan en mag komen. U mag zich opgeven, maar ook op de dag zelf besluiten om te komen.

Bij een vooruitblik, die ook hoort bij een 3-jarig bestaan, kijken we uit naar de vierde dag, vanaf januari 2018. Wij hopen dan nog meer bezoekers gelegenheid te geven bij ons een zinvolle dag mee te maken. Mantelzorgers komen vaak mee, maar mogen deze dag zeker ook gebruiken om voor zich zelf in te vullen.

Met een bedankje aan het bestuur, de vrijwilligers en bezoekers die het met elkaar mogelijk maken, dat het Odensehuis er kan zijn wil ik graag dit stukje afsluiten.

Rest mij nog u veel leesplezier en een mooie zomer toe te wensen.

Ria Los

## INHOUD

Inleiding door coördinator Ria Los	.....	Pagina 1
Nieuws van het tweede kwartaal	.....	Pagina 3 t/m 5
Gedachtenkamer	.....	Pagina 5, 6
Uitspraken van Mantelzorgers en bezoekers	.....	Pagina 6
Mantelzorgers en bezoekers uitgelicht	.....	Pagina 6
Vrijwilliger stelt zich voor & Afscheid van Carlo	.....	Pagina 7
Voor u gelezen: aanbevolen boek	.....	Pagina 7
Uit de Informatiemap	.....	Pagina 8

## Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis Hoeksche Waard:	<a href="http://odensehuishw.nl/">http://odensehuishw.nl/</a>
Odensehuizen Landelijk platform:	<a href="http://odensehuizen.nl/">http://odensehuizen.nl/</a>
‘Doorleven’: verlies-, rouw en stervensbegeleiding:	<a href="http://www.praktijk-doorleven.nl/">http://www.praktijk-doorleven.nl/</a>
Handen in Huis (vrijwillige respijtzorg)	<a href="https://www.handeninhuis.nl/">https://www.handeninhuis.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>



## Nieuws van het tweede kwartaal

Marjan van Dorp, die u misschien al kent van het koor Con Amore, bestaande uit mensen met dementie en mantelzorgers in Rotterdam, heeft op **25 april** verteld en laten zien hoe de Zeeuwse klederdracht eruit ziet. Bezoekers hebben hier van genoten en herkenden veel.



### 26 april Jan Bouma, initiatiefnemer van het Odensehuis Hoeksche Waard ontvangt koninklijke onderscheiding.

Jan Bouma werd benoemd tot ridder in de orde van Oranje Nassau in het gemeentehuis Binnenmaas. Dit feest werd in het Odensehuis met meer dan 70 belangstellenden gevierd. Er was een prachtig buffet, gemaakt door Jurian en Huib en iedereen hielp mee om dit feest te laten slagen. Ina van der Werf, wethouder zorg en maatschappelijke ondersteuning, gaf aan Jan nog een mooi geschenk. Uiteraard ondersteund door een prachtige speech.



**Het maandelijks uitje** ging deze keer richting het Streekmuseum in Heinenoord, vrijdag **28 april**. Voor sommigen een nieuwe beleving, anderen waren al eens eerder op bezoek geweest. Het museum biedt voor elk wat wils en vernieuwt regelmatig haar collectie. De winkel van Taselaar was één groot feest van herkenning voor iedereen. Ook de kraamzorg en verschillende oude ambachten mochten op brede belangstelling rekenen. We hebben lang niet alles kunnen bekijken dus alweer een uitje dat voor herhaling vatbaar is. De rondleiding werd verzorgd door Dick Hitzert en zijn echtgenote, beiden zeer betrokken bij het museum. (Loes)

### Baanbrekers op bezoek; verslag vrijdag 5 mei

Vrijdag **5 mei** stonden we weer met 6 Baanbrekers en 2 leidinggevendenden aan de deur van het Odensehuis. We kwamen spelletjes doen. Drie van ons waren er al eerder geweest en voor drie anderen was het de eerste keer. We werden hartelijk ontvangen, o.a. door coördinator Ria Los. Onder het genot van limonade en thee vertelde zij wat meer over de bezoekers, en over dementie. Daar is veel over te vertellen, maar eigenlijk ervaar je dat het beste als je contact zoekt met de bezoekers. Dat is best spannend! Wij laten ons hier echter niet door afschrikken en zochten hierna al snel contact met de bezoekers van het Odensehuis. We hebben gebiljart, mens-erger-je-niet gespeeld, gekleurd en gesjoeld. Natuurlijk is het best spannend als mensen anders reageren dan je verwacht, maar hier wordt goed op ingespeeld. Het was weer erg gezellig en zeker voor herhaling vatbaar! Groetjes ook namens Sander, Anne Mae, Zoë, Loïs, Farah, Ben, Karin en Daniëlle!





## Nieuws van het tweede kwartaal - (vervolg)

### Uitreiking sticker 'dementievriendelijk'

Wim Eijbers, voorzitter van Stichting Alzheimer afdeling Goeree-Overflakkee en Hoeksche Waard heeft vrijdag 12 mei de sticker 'Samen dementievriendelijk' uitgereikt aan het Odensehuis Hoeksche Waard. Het Odensehuis is sinds het begin natuurlijk al dementievriendelijk, zoals blijkt uit het groeiende aantal bezoekers dat graag één of meer dagen binnenloopt. Gee Rooijmans, voorzitter van de Stichting Odensehuis Hoeksche Waard, vertelde dat er hard wordt gewerkt om in de Hoeksche Waard meer verenigingen, winkels en medewerkers van gemeenten dementievriendelijk te maken. Eind 2016 is door de vijf gemeenten in de Hoeksche Waard een convenant getekend om in 2020 de Hoeksche Waard dementievriendelijk te hebben gemaakt. We hopen dat veel andere organisaties, winkels, gemeenten, bedrijven en verenigingen zullen volgen.



### Duo-fietsen met Ruud.

Op dinsdag 23 mei meldde ik me rond 13.00 uur bij de Rembrandt waar ik een afspraak had met Bas van de Plank. Ria had geregeld dat wij via hem een duo fiets konden lenen voor onze gasten. Voor het zo ver was moest ik eerst wat instructies krijgen van Bas. Na eerst het theoretische gedeelte doorgenomen te hebben werd het tijd voor de praktijktest. Bas had het volste vertrouwen in mij dus ik mocht gelijk plaats nemen op de bestuurders plaats. Het schakelmechanisme had ik snel door, wat even wennen was is de breedte van de fiets. Omdat niet ieder fietspad in Oud Beijerland is ingericht op het gebruik van een Duo fiets ben je al gauw aangewezen op de gewone rijbaan. Na een rondje door de wijk bracht ik de fiets weer ongeschonden terug in de Rembrandt. Op dinsdag 30 mei kon ik de ervaring delen met een aantal van onze bezoekers. Ad Leeuwenburg mocht als eerste naast mij plaatsnemen. Als bestuurder heb ik de beschikking over drie schakelmechanismen, te weten 1 voor eventuele elektronische ondersteuning, 1 gewoon schakelmechanisme en 1 schakelmechanisme waarbij ik de keus heb om de rijder al dan niet mee te laten trappen. Vanaf het Odensehuis ging ik rechtsaf af de Jan Tooropstraat in op weg naar Laningpark. Al met al ben ik circa 20 minuten onderweg geweest. Na Bas nam ik Kees Stomp, Pleun, Tijn en Lydia mee op avontuur. Het is de bedoeling dat we 1 keer per maand de fiets huren. Jullie worden via de agenda en de nieuwsbrief op hoogte gehouden van de volgende fiets-sessie! (Ruud)



### Bezoek aan zorgboerderij Bonaventura in Strijen was een succes!

Met 15 bezoekers werden we op 26 mei hartelijk verwelkomd door Cora Bakker op de zorgboerderij Bonaventura. We kregen een rondleiding op de boerderij, in de houtwerkplaats, waar de prachtige werkstukken werden getoond. Hierna ontvingen wij nog een smakelijke en gezellige lunch en als klap op de vuurpijl nog koffie of thee met zelfgebakken appeltaart en slagroom! Er was ook nog de mogelijkheid om een rondje op de duo-fiets te maken.

Hiervan maakten ook enkele bezoekers gebruik. Kortom om een zeer geslaagd uitje.





## Nieuws van het tweede kwartaal - (vervolg)



### Juni 2017, een berichtje van de tuinploeg:

Er wordt voorzichtig een beginnetje gemaakt met het realiseren van een tuin bij ons Odensehuis. Op verschillende dagen is er gewerkt door verschillende mensen, zowel bezoekers als vrijwilligers. Jammer is het dat we weinig respons krijgen uit de wijk, maar wat niet is..... kan nog komen. Er zijn pallets gebruikt om planten op en in te zetten, er is een echt insectenhotel gebouwd, een buitenkraan is aangelegd en bloemperken zijn gemaakt. Voor dit alles waren gelukkig de speeltoestellen verwijderd en is er veel grond verzet.

Binnenkort wordt de vijver geplaatst en de jeu-de-boules baan afge maakt. Het is heel gezellig dat er twee picknicktafels verplaatst zijn naar de tuin en dat we een aantal tuinstoelen kunnen gebruiken. Het schuurtje in de tuin is al aardig gevuld met tuingereedschap, we zouden daar niet zonder kunnen. Inmiddels is afgesproken dat de tuinploeg regelmatig overlegt over wat er moet gebeuren.

Eén van de eerste dingen die noodzakelijk zijn om er echt iets moois van te maken is het plaatsen van een afscheiding bij de boom en het verwerken van de berg zand die er nog ligt. Op die plaats proberen we in ieder geval een jeu-de-boules baan te maken.

Aan ideeën en plannen geen gebrek, aan enthousiaste mensen die mee willen denken en werken is altijd een gebrek, dus....als u zin heeft om mee te doen, van HARTE welkom.



### Meer nieuws van het kwartaal:

Elke 1e dinsdag van de maand maakte Jurian een maaltijd, of een taart in een workshop. Hij liet zien hoe het moest en begeleidde de bezoekers in het klaarmaken van alles.

Hans heeft zijn vrijwilligersfunctie ingeruild en is nu bezoeker. Hij heeft met veel geduld en plezier alle 12 mandalakaarten ingekleurd, een lust voor het oog. Wij zijn er blij mee.



### Meer kunst en kunstenaars aan het werk in het Odensehuis:



## Verslag Gedachtenkamer door Connie Toet

Op dinsdag 11 april, 10 mei en 13 juni kwamen bezoekers bijeen voor de gedachtenkamer o.l.v. Connie en Christine of Rosa. In april was het uitgangspunt voor het gesprek "tegeltjeswijsheid" en "eigen-wijsheid". Elke deelnemer bleek wel een eigen-wijsheid te hebben die een tegeltje waard is en behulpzaam is bij het omgaan met de veranderde situatie door de geheugenproblemen.



## Verslag Gedachtenkamer door Connie Toet - (vervolg)

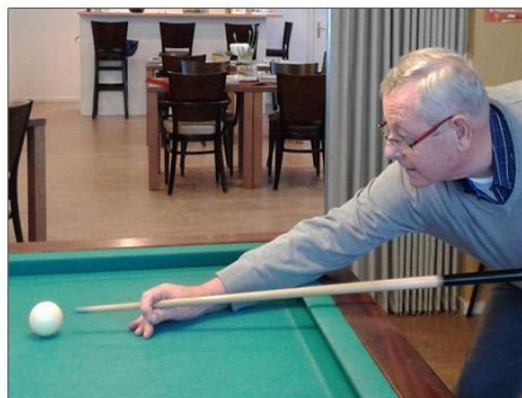


“Je zegt meer dingen met gevoel dan met woorden” is er zo één om in te lijsten. Op 10 mei was een humoristisch, filosofisch verhaal van Toon Tellegen de aanleiding tot het uitwisselen van gedachten en gevoelens over contact met familie en vrienden. Er was veel herkenning van de ervaringen, steun voor elkaar en er werd ook gelachen. Een deelnemer verwoordde zijn beleving heel treffend in een ontroerende brief. In juni werden ervaringen en herinneringen gedeeld aan de hand van een mooie steen naar keuze en het verhaal van de soepsteen. Tijdens het gesprek werden er verrassende herinneringen gedeeld en leerden we een aantal bezoekers van een hele andere kant kennen. In dit uur gedachtenkamer staat deze groep mensen centraal, met hun beperkingen en kwetsbaarheden, hun humor, rijkdom aan ervaringen en eigen-wijsheid. Het is een bijzondere ervaring om deze gespreksgroep te begeleiden.

## Uitspraken van mantelzorgers en bezoekers

“Sinds mijn echtgenoot drie dagen in de week naar het Odensehuis gaat is hij minder apathisch, en hij vindt het er heel gezellig. Ook voor mij is het positief. Ik ervaar minder stress, er valt een soort druk van mij af wanneer mijn man de dag in het Odensehuis doorbrengt. Er zijn minder irritaties en discussies die je toch nooit wint ook al heb je gelijk, maar ik ben ook maar een mens.... Soms merk je het 's morgens al: dit wordt een moeilijk dagje, dus op je tenen lopen en slikken! Het Odensehuis is dus echt een schot in de roos, het klinkt ook minder beladen dan “dagopvang”, en mij geeft het rust op de dagen dat mijn man daar heen gaat. Zelf loop ik ook regelmatig binnen en kan dan ook mijn verhaal kwijt, wat ik als heel prettig ervaar omdat het fijn is als er naar je geluisterd wordt, en waar nodig bijgestaan wordt met raad en daad.”

## Mantelzorgers en bezoekers uitgelicht: Cees en Jet Groot



Cees en Jet komen sinds eind februari vanuit Klaaswaal, regelmatig in het Odensehuis op de dinsdag. Sinds kort komt Cees de woensdag alleen en gaat Jet gezellige andere dingen doen. Regelmatig komt Hans, een vriend van hen mee. Sinds kort komt ook Joke, de zus van Cees af en toe op de woensdag. Jet vertelde mij in het begin dat zij het boek ‘dan wappert mijn hart naar je toe’ had gelezen en hier heel veel aan gehad heeft. Zij kan ook prima met de ziekte van Cees omgaan. Cees is ook echt een lieverd en dat merken andere bezoekers ook op. Het heeft wel anderhalf jaar geduurd voordat Cees hiernaar toe wilde. 's Avonds vroeg hij, wanneer we weer naar dat leuke toe gingen, hiermee bedoelde hij het Odensehuis. De zorgboerderij leek hij eerst leuk te vinden, maar hij wil daar niet meer naar toe. Cees heeft thuis een klein museum gemaakt van allerhande voorwerpen. Binnenkort gaan we hier ook eens op bezoek.



## Vrijwilliger stelt zich voor: Anita



Even voorstellen: mijn naam is Anita van Drunen. Geboren en getogen in Rotterdam, maar sinds alweer bijna 23 jaar inwonster van de Hoeksche Waard. Wij hebben er nog geen dag spijt van gehad de stad te hebben verlaten en te hebben ingeruild voor het heerlijke Zuid-Beijerland. Sinds september 2016 ben ik vervroegd met pensioen gegaan. Dit bevalt prima, maar het is altijd de bedoeling en wens geweest om één dag in de week vrijwilligerswerk te gaan doen. Er is veel op dit gebied, ook als je er voor kiest om iets te gaan doen wat met "zorg" heeft te maken. In het Kompas las ik regelmatig fijne stukjes over het Odensehuis en ik besloot me daar wat in te verdiepen. Gelukkig kreeg ik de gelegenheid om een maand proef te draaien, dat heb in de maand januari gedaan. Daar was ik al na een week zeer enthousiast en heb ervoor gekozen om op de vrijdag altijd aanwezig te zijn. Elke vrijdag kom ik als een gelukkig en tevreden mens thuis, vol verhalen over wat we met elkaar hebben beleefd. Het zijn kleine, heel alledaagse dingen, een fijn gesprek, het zingen met elkaar, het altijd even gezellige eten met andere mensen, een wandelingetje in het park..... alledaags maar zeer waardevol voor mij. Ik hoop dat ik nog lang op vrijdag aanwezig kan en mag zijn in het Odensehuis.

## Afscheid van Carlo Geelen

Na een geslaagde stage periode namen we afscheid van **Carlo Geelen**. Hij was bij ons van februari t/m 30 juni.

Deze 5 maanden heeft hij de bezoekers iets verteld over ergotherapie, er hebben 5 huisbezoeken en een gesprek plaatsgevonden. Ook hebben wij geleerd hoe we het beste kunnen opstaan uit een stoel, iemand helpen op te staan en iets op een goede manier op te tillen. Er was een positieve eindbeoordeling van de stage met zevens en achten!

Carlo was een fijn mens om bij ons te hebben, hij kreeg van iedereen respect en stak ook zijn handen uit de mouwen indien nodig. Dank je wel Carlo!



## Voor u gelezen: Aanbevolen boek

**Dan wappert mijn hart naar je toe** door **Janneke Harmsen de Boer**.

Een ontroerend verhaal over liefde en het verdriet je partner te verliezen aan alzheimer. Ik heb het in een adem uitgelezen. **(Loes)**

Samenvatting:

Dick is halverwege de zestig als de eerste verschijnselen van dementie zich bij hem openbaren. Hij wordt vergeetachtig, kan zich niet meer oriënteren, krijgt afasie en in een vroeg stadium wanen. Janneke, zijn echtgenote, is zodra de diagnose alzheimer eenmaal is gesteld, vast van plan om zo lang mogelijk samen met Dick thuis te blijven wonen. Een ongebruikelijke wens, zo blijkt. Met steun van familie, vrienden en een bekwame en invoelende begeleider lukt het haar om thuis voor Dick te zorgen én daarbij zichzelf niet voorbij te lopen. Ze houdt een dagboek bij. Daarin noteert ze alle gekke, moeilijke, onbegrijpelijke maar ook leuke gebeurtenissen die zich als gevolg van de ziekte voordoen. Maar het dagboek gaat ook over haarzelf en haar verdriet over wat ze kwijtraakt: de gesprekken aan de keukentafel, de humor, gedeelde herinneringen. Dat ze dit verdriet nauwelijks met Dick kan delen maakt de alzheimerjaren extra zwaar. Janneke richt zich in 'Dan wappert mijn hart' naar je toe direct tot Dick, omdat ze, zo legt ze uit, nooit óver hem heeft willen praten, maar altijd mét hem. Het resultaat is een ontroerend, geestig en openhartig document dat een uniek inzicht geeft in het verloop en de gevolgen van de ziekte van Alzheimer voor partner, familie en vrienden.



alzheimer  
nederland

## Ik ben mantelzorg, maar ook hulpvrager!

Hartekreten van de naaste van iemand met dementie

<b>Ik was partner (of kind), nu ben ik ook mantelzorg</b>	Er is veel veranderd in mijn/ons leven. Door de dementie. Ik koos er niet voor, maar ik ben mantelzorg geworden van mijn naaste. En dat doe ik tot het niet meer kan.
<b>Er lijkt niets aan de hand</b>	Met mijn naaste lijkt niets aan de hand. Dementie zie je ook niet. Dat is daarmee ook misleidend. "Hij/zij heeft niets". "Het valt wel mee". Zo denkt men vaak. Het is goed bedoeld. Maar waarom voelt het voor mij dan zo pijnlijk?
<b>Dementie is een achtbaan</b>	Dementie is een achtbaan. Je wordt erin meegesleurd en kunt er niet uitstappen. Dag en nacht, week in week uit, moet ik er mee omgaan. Dat is slopend.
<b>Rouw</b>	Dementie betekent verlies. Steeds weer moet ik mij instellen op een nieuwe situatie, waarin ik steeds weer van een stukje afscheid moet nemen. Ik rouw.
<b>Ik ben niet egoïstisch</b>	Soms heb ik even tijd voor mijzelf nodig. Ik leef dan nog wel steeds met die ander, maar het is 24-uurszorg geworden. Dat is zwaar. Daarom moet ik wel eens een pauze nemen, anders houd ik het niet vol. Dat lijkt egoïstisch, maar is het niet. Alzheimer Nederland en mijn huisarts ondersteunen dit.
<b>Blijf in gesprek met mij</b>	Ontloop mij niet, maar vraag mij hoe het gaat, en blijf mij betrekken bij het dagelijks leven. Zonder sociale contacten wordt het helemaal moeilijk om het vol te houden.
<b>Help mij als u wilt</b>	Vraag mij of u iets kunt doen. Blijf mij de hand reiken. Ik ben soms te moe, maar vind het ook moeilijk om hulp te vragen. Alle beetjes helpen, een wandeling, even een boodschap doen, mij even vervangen.
<b>Toon liever begrip</b>	Dementie maakt dat mijn naaste anders kan reageren dan u gewend was. Vergeef deze directheid, boosheid of irritatie. Toon liever begrip in plaats van te corrigeren.
<b>Geef mijn hartekreten door</b>	Geef deze aandachtspunten door aan mensen die u kent. Dat stel ik heel erg op prijs. Voor meer informatie over dementie: bezoek de website van Alzheimer Nederland <a href="http://www.alzheimer-nederland.nl">www.alzheimer-nederland.nl</a> Voor vragen bel de Alzheimer telefoon: 0800-5088 (dag en nacht bereikbaar).