



Odensehuis Hoeksche Waard **5 jaar** Jan Tooropstraat 6, 3262TE Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezer,

Het heerlijke zachte lenteweer van februari nodigde ons uit om lekker buiten bezig te zijn en te wandelen. In plaats van dik ingepakt stevig door te stappen, merkte ik dat alle wandelaars rustiger lopen en genieten van de spontane ontmoetingen en praatjes. Wat het lekkere weer al niet doet met de mensen.

Als het goed is, heeft u inmiddels de uitnodiging ontvangen voor de kick-off van ons jubileumprogramma op dinsdag 19 maart. Dat is de officiële start van ons jubileum jaar waarin talrijke bijzondere activiteiten worden georganiseerd o.l.v. Mieke de Wit. We hopen op een grote opkomst. Connie Toet heeft inmiddels de eerste fase van het viltproject afgerond en hopelijk kan er op 19 maart al iets worden getoond van de werkstukken.

In het bijgaande gedicht staat zo mooi beschreven wat contact betekent voor ieder mens.

Dit is tekenend voor de manier waarop er in het Odensehuis met elkaar wordt omgegaan, respectvolle aandacht voor iedereen.

Kent u mensen die hier ook zouden willen komen, schroom niet hen een keer mee te vragen op de koffie. De ervaring leert dat eenmaal over de drempel, de sfeer zo aanspreekt, dat men graag terug komt.

Ik wens u een mooie lentemaand toe.

Ria Los



Van moeten naar ontmoeten

*Ik geloof dat ik
geen mooier geschenk kan ontvangen
dan door de ander
te worden gezien
te worden gehoord
te worden begrepen en aangeraakt.*

*Het grootste geschenk dat ik kan geven is,
de ander te zien
te horen, te begrijpen, aan te raken.*

*Wanneer dat gebeurt
voel ik
dat er contact is gelegd*

(Onbekend)

*onthou
MENS*

Openingstijden

Vrije inloop **elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10:00 - 15:30**, m.u.v. de laatste vrijdag van de maand, dan is er (meestal) een uitstapje.
Kijk in de agenda op onze website voor bijzonderheden.

Voor meer informatie kunt u op **dinsdag en woensdag van 10:00 - 15:30** ook een afspraak maken met onze coördinator, tel. 06 - 12 89 23 09 of stuur een email naar coordinator@odensehuishw.nl

Verder in deze nieuwsbrief:

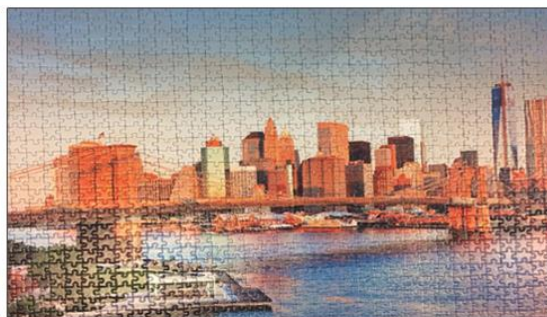
Waardig Oud Zijn; Wetenswaardigheden van Mieke Pagina	3
Odensehuis nieuws en activiteiten februari Pagina	4, 5
Afscheid van stagiaire Linda Pagina	5
Ook Destiny zwaait af Pagina	5
Stem op het Odensehuis: Rabobank Clubkas Campagne Pagina	5
Sponsor event: Zwemmen voor het Odensehuis Pagina	6
De gedachtenkamer in februari Pagina	6
Een toevallige ontmoeting: Andries en Jenny Pagina	7
Onze pianist: Frans Pagina	8
Nieuwsbericht Rijksoverheid: Respijtzorg Pagina	8
Aanbevolen internet links: Personenalarmering Pagina	9
Aanbevolen internet link: Beweegfilmpjes van Cordaan Pagina	9
Afscheid Bram van Prooijen Pagina	9
Altijd bij de hand: Internet links Pagina	10, 11



“Muntjes in de winkelwagentjes is een crime!” - (Bezoeker)



Stukje bij beetje!



Al meer dan 250 jaar is het aanleggen van puzzels voor miljoenen mensen over de hele wereld een favoriete hobby, zo ook in het Odensehuis. Natuurlijk worden de puzzels met de mooiste plaatjes gelegd, zoals landschappen, dieren en afbeeldingen van vroeger. Geen enkele uitdaging wordt uit de weg gegaan, hoewel soms de puzzels van 1000 stukken wat inspanning en uren naar de stukjes kost. Bij ons in het Odensehuis is Hans een liefhebber van puzzelen die elke dag wel aan de puzzeltafel te vinden is. Hier wordt hij vaak bij gestaan door andere bezoekers, vrijwilligers en soms ook leden van het bestuur. Het is altijd weer een feestje wanneer het laatste puzzelstukje neergelegd is en er genoten kan worden van het prachtige eindresultaat. **(Doortje)**

Waardig Oud Zijn wetenswaardigheden:

Kick-off Waardig Oud Zijn

Dinsdag 19 maart, 14.00 – 15.30 uur in het Odensehuis,
Jan Tooropstraat 6, Oud-Beijerland

Kom de officiële start bijwonen van Waardig Oud Zijn het kunstprogramma waarmee het Odensehuis Hoeksche Waard haar vijfjarig bestaan viert. Een heel jaar kunstzinnige activiteiten om het taboe op dementie in de Hoeksche Waard mee te helpen doorbreken.

Mieke de Wit maakt de theatervoorstelling DeMens, waarin zij op zoek gaat naar de mens achter het verstand.

Première vrijdag 21 juni.



Lees meer over dit project op onze website, en via de link bij 'Kunst4All' op onze "Altijd bij de Hand" - internet links pagina



Repetitie DeMens 19 februari: Niet tegenspreken!

Van het bezoek aan het Odensehuis van studenten Verzorgende IG van het Albeda College heb ik een theaterrepetitie gemaakt voor de voorstelling DeMens. De studenten hebben de bezoekers van het Odensehuis geïnterviewd en gelet op hun lichaamstaal. De hamvraag was: als wij hier zouden werken wat zouden wij dan beslist wel of niet moeten doen.

Wel: veel activiteiten. Niet: tegenspreken. Zo dat weten we dan ook weer!



Avant het officiële begin - Project vilten

Woensdag 20 februari zijn we begonnen met een eerste kunstactiviteit in het Odensehuis: Vilten onder leiding van Connie Toet. We werken aan één of meerdere viltkunstwerken die op 19 maart grotendeels klaar zullen zijn.



En verder:

- zijn wij samen met Dementie Vriendelijk Samenleving Hoeksche Waard en Veilig Oud een conferentie aan het organiseren met als thema: 'Kwaliteit van Leven';
- hebben we de eer om als eerste een training te volgen van de GGZ ZHZ met Virtual Reality brillen, waarmee mensen ervaren wat hoe het kan zijn om dementie te hebben. *(Mieke de Wit)*



"Het geeft ruimte om te kunnen groeien" - (Bezoeker)



Vrijwilligersbijeenkomst maandag 11 februari



We proberen een aantal keer per jaar met alle vrijwilligers bij elkaar te komen om van gedachten te wisselen. Gelukkig was daar deze maand gelegenheid voor.

De meeste vrijwilligers hebben hun vaste dag waarop ze in het Odensehuis zijn, daarom zien ze vaak de andere vrijwilligers niet. Toch is het prettig de anderen ook te ontmoeten omdat ze graag van elkaar willen horen en leren.

Er is meestal een rondje "hoe gaat het met je?" en we sluiten altijd af met "wat heb je van deze bijeenkomst meegenomen?"

Het thema was deze keer, de visie van het Odensehuis. We doen het met elkaar en op dit moment worden de bezoekers door de vrijwilligers in de watten gelegd. Om de bezoekers ook actief te houden spraken we over:

- we zetten de koffie op een aparte tafel klaar zodat een ieder zelf, indien mogelijk, kan inschenken.
- nieuwe ideeën voor activiteiten zijn, schilderen, vlechten en weer lapjes breien waarvan we een giraf gaan maken.
- het aanstaande jubileum.
- de zwemmarathon die binnenkort wordt gehouden.

Helaas hadden we vanwege ziekte een afmelding van Albert Boeyinga, we hopen dat hij de volgende keer kan komen. Fijn dat deze bijeenkomst zo goed werd bezocht, het was zeer de moeite waard. **(Anita)**

Over Breien... giraffes... en dassen....

Dinsdagochtend 19 februari waren de dames al druk aan de slag; Een oude hobby komt weer tot leven, breien. Zou het eindresultaat nou echt een grote giraffe worden?

Paula brengt Disney stropdassen mee. We denken dat onze creatieve Rosa met een 's' er vast iets moois van gaat maken. Met één stropdas wordt direct geoefend, want hoe knoop je zo'n das ook alweer. Op de Amerikaanse knoop moeten we nog even hard oefenen! **(Lianne)**



Onderwijs vordert het vilten geweldig!

Met dank aan Ali voor een heleboel mooie foto's van de werkzaamheden, meer hierover in de volgende nieuwsbrief maar hier alvast een klein voorproefje....



Afscheid van Linda

Linda, stagiaire ergotherapie is het laatste half jaar bij ons geweest en heeft veel kunnen doen. Zij heeft o.a. het initiatief genomen om een koffer te lenen bij de bibliotheek in Capelle. In deze koffer zitten allerlei voorwerpen, waarmee je prima reminiscentie kan doen, thema's van vroeger aan de hand van voorwerpen bespreken.

Zelfstandig heeft zij haar weg gevonden, nam initiatief om onderzoek te doen, individuele bezoekers met dementie te ondersteunen en/of in beweging te krijgen. Linda heeft huisbezoek en 2 casestudies gedaan. Zij kreeg een getuigschrift van ons voor haar stageperiode.

In de eindbeoordeling bleek dat Linda voor haar werkzaamheden en verslagen drie keer een 9 heeft gekregen.

Linda: heel erg bedankt voor al je inzet, succes met je verdere studie. Gelukkig heb ook jij aangegeven zo af en toe nog naar het Odensehuis te willen komen als vrijwilliger. Je blijft altijd welkom. **(Ria)**



Ook Destiny zwaait af



Vanaf oktober kwam Destiny elke vrijdag in het Odensehuis. Haar vrijdag was goed gevuld. Een groot gedeelte kwam ze in het Odensehuis en daarna ging ze nog verder met dansen. Want dat is wat ze graag wil, dansles geven.

Destiny vertelde dat ze het hier goed naar haar zin heeft gehad. Ook bezoekers geven aan dat ze het fijn vinden om jonge mensen te ontmoeten. Op de laatste dag ontpopte ze zich als iemand die goed de leiding kan nemen en geven. Want wat werd er hard gewerkt.

Destiny, dankjewel voor je inzet en hulp. Veel succes met je dans opleiding. **(Lianne)**

Rabobank Haringvliet Clubkas Campagne



Rabobank Het Haringvliet organiseert in 2019 weer de Rabobank Clubkas Campagne. Die actie is dé manier voor verenigingen en stichtingen om geld in te zamelen voor de clubkas. Ook het Odensehuis doet mee aan de clubkasactie van de Rabobank. Helpt u onze clubkas aan te vullen? Bent u klant bij, en ook lid van Rabobank Het Haringvliet? Stem dan tussen 22 februari en 11 maart 2019 op het Odensehuis en steun daarmee onze clubkas! Elk lid mag drie stemmen uitbrengen, waarvan maximaal twee op dezelfde club.

Hoe meer leden van de bank op het Odensehuis stemmen, hoe hoger het bedrag dat de Rabobank dit voorjaar op onze rekening stort. Als lid van Rabobank Het Haringvliet krijgt u rond 22 februari per post een stemcode toege-stuurd. Hiermee kunt u op onze club stemmen via www.rabobank.nl/hhv.

Dus vergeet niet te stemmen op onze club! Alvast bedankt !

Zwemmen voor het Odensehuis



Behalve met de Rabobank Clubkas Campagne, kunt u ons Odensehuis volgende maand ook steunen door mee te doen aan de sponsor event 'Zwemmen voor het Odensehuis'; Op **donderdag 21 maart van 11:15 - 15:00 uur** zullen Carl Fraza en Hans van Es namelijk maar liefst 10 kilometer zwemmen, ten bate van het Odensehuis.

We nodigen u uit om te komen kijken, aanmoedigen en uw sponsor gift over te maken naar:

NL02 RABO 01228 00176 t.n.v. Stichting Odensehuis HW Heine Noord o.v.v. 10 km. zwemmen.

Tribune en koffiehok aanwezig in zwembad 'De Boogerd', Hortensiastraat 5, 3261BG Oud Beijerland.



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 jaar



Sportcentrum de Boogerd

De gedachtenkamer in februari

Op Valentijnsdag, (14 februari) worden vaak bloemen en cadeautjes gegeven aan iemand waar men van houdt.

Liefde voor een ander voelen is voor ieder mens iets heel wezenlijks, maar hoe zit het met van jezelf houden?

Connie leest een stukje uit een lied van Harry Jekkers:
"Ik hou van mij"



*'Ik hou van mij', hoor je nooit zingen
'Ik hou van mij', wordt nooit gezegd
Maar 'Ik hou van mij' ga ik toch zingen
Want ik hou van mij, van mij alleen
en ik meen het echt
Ik hou van mij, want ik ben te vertrouwen
Ik hou van mij, van mij kan ik op aan
Ik hou van mij, op mij kan ik tenminste bouwen
Ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan.*

Wat houdt van jezelf houden eigenlijk in? Hierover gaan we met elkaar in gesprek:

Voor jezelf zorgen ook in moeilijke perioden, goed zijn voor jezelf is belangrijk, gezond eten, tevreden zijn over jezelf. Als je dat oefent kun je ook beter liefde geven aan, of delen met anderen.



We tekenen met pastelkrijt, sommigen alleen, sommigen twee aan twee. Ieder kiest drie kleuren waar hij/zij van houdt. Met de eerste kleur maken we met de ogen dicht bewegingen op het papier, het hoeft niet iets voor te stellen. Dat is een uitdaging. Met de tweede kleur tekenen we met de andere hand, die waar we niet gewend mee zijn te schrijven. Met de derde kleur teken je zoals jezelf wilt. Zo wordt het heel anders dan als je tekent vanuit een vooropgezet plan en ontstaan er verrassende tekeningen. Met een passe-partout in de vorm van een hart schuiven we over het papier en zoeken de mooiste stukjes op. Die accentueren we met een afstekende kleur oliekrift.

De tekeningen roepen van alles op; herinneringen aan een vakantie in Denemarken, het beeld van een caravan, een sprankelend kleurenspeel, een kleurige dialoog met humor.

In ieder mens zit een kunstenaar met een eigen verhaal en beeldentaal! **(Connie)**

Tip van de redactie: *Beluister het lied van Harry Jekkers, met tekst, via de link bij "Ik hou van mij" op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina!*

Een toevallige ontmoeting: Andries en Jenny

Nieuw-Guinea 1950-1962

Het westelijk deel van Nieuw Guinea maakte deel uit van Nederlands Indië, maar was eind 1949 buiten de soevereiniteitsoverdracht aan Indonesië gebleven.

De Indonesische leider Soekarno wilde Nederlands Nieuw Guinea zo snel mogelijk inlijven. Het 'laatste stukje Indië' werd vanaf 1950 zodoende inzet van een slepend conflict tussen Nederland en Indonesië dat rond 1960 een sterker militair karakter kreeg.

Na enkele kleinschalige infiltraties nam de Indonesische militaire dreiging vanaf 1958 flink toe, zodat Nederland de troepensterkte tot ongeveer 10.000 militairen opvoerde. In de periode 1950-1962 zijn in totaal ongeveer

30.000 Nederlandse militairen ingezet in het toenmalige Nederlands Nieuw Guinea. Zij kregen in 1962 te maken met infiltraties van duizenden Indonesische militairen (parachutisten). Het kwam in die maanden geregeld tot gevechten, waarbij ook Nederlandse eenheden verliezen leden. In augustus 1962 werd duidelijk dat Indonesië een grote invasie voorbereidde en dat Nederland geen steun van bondgenoten hoefde te verwachten. Daarom droeg Nederland het gebied in oktober 1962 over aan de VN die het enkele maanden later weer aan Indonesië overdroegen. In de periode 1950-1962 zijn ruim 100 Nederlandse militairen omgekomen in toenmalig Nederlands Nieuw Guinea.

Dit bovenstaande stukje heb ik overgenomen van het veteranen instituut. Waarom deze inleiding?

Tijdens mijn bezoeken werd me duidelijk dat wij twee veteranen in ons midden hebben gehad:

Pleun en Andries. Uit een eerdere nieuwsbrief blijkt dat Pleun al eens heeft gesproken over zijn militaire dienstplicht. Door een praatje over de aardbevingen waardoor Lombok is



getroffen, kwam ik tijdens één van mijn bezoeken ook met Andries op zijn dienstplicht in Nieuw Guinea. Hij vertelde mij dat hij en Pleun veteranen waren en samen waren gelegerd op één van de eilanden. Pleun bij de Landmacht en hij bij de Marine. Ik kan me nog herinneren dat ik als jongen onder de indruk was van wat er in Nieuw Guinea gebeurde. Pleun en Andries hebben tijdens hun diensttijd veel meegemaakt. Dan was mijn diensttijd bij het Trompetterkorps Huzaren van Boreel in Amersfoort een feest.

Andries vertelde dat de reis naar hun bestemming lang heeft geduurd. Een gratis cruise zeg maar en ze moesten helemaal rondvaren langs de kaap. Ze mochten met de troepenschepen niet door het Suez kanaal.

Door de achteruitgang van zijn gezondheid kan Andries het Odensehuis inmiddels niet meer bezoeken, maar hij zou dit nog wel willen doen. Wij kunnen ons de bezoeken van Andries en zijn vrouw nog goed herinneren.

Groot was de verrassing dat ik Jenny op 3 februari tegen kwam tijdens ons bezoek aan het hospice in Zuid Beijerland, een 94 jarige tante is daar opgenomen. Jenny werkt daar al zes jaar als vrijwilligster.

Wij hebben even gesproken over Andries en het is steeds een stukje inleveren. Ik heb Jenny een compliment gegeven voor haar inzet in het hospice, respect voor haar inzet.

De Odensehuis bezoekers zijn gewoon een grote familie en dat doet mij deugd.

Piet de Groot.



“Alles weten maakt niet gelukkig” - (Sari)



Onze pianist: Frans



Tijdens mijn lagere school periode werd er plotseling een piano in ons huis geplaatst. Dat was mijn eerste kennismaking met dit instrument. Al snel mocht ik op pianoles en vanaf dat moment heeft de piano een zeer belangrijke rol in mijn leven gespeeld.

Vanaf het begin was het mijn grote wens om "zomaar, zonder bladmuziek" een liedje te kunnen spelen maar dat bleek niet zo makkelijk te zijn! Doch het vele oefenen van toonladders en accoorden heeft als resultaat gehad dat ik nu aardig kan improviseren.

Dat kwam mij goed van pas tijdens mijn studententijd, waarin ik samen met een drummer en een bassist, tijdens vele feestjes optrad met het "Trio Frans de Nooij".

Behalve dat ik daar veel plezier aan beleefde was mijn portemonnee ook heel blij met het resultaat!

Tijdens mijn Delftse jaren had ik al een piano op mijn gehuurde kamer en ook gedurende de vijf jaren dat ik in het buitenland heb gewerkt, heb ik er altijd voor gezorgd dat er een piano in onze tijdelijke woning stond. Zonder piano ergens wonen was voor mij geen optie!

Nadat ik in de Hoekse Waard terecht kwam, heb ik diverse koren begeleid. Waaronder het koor "Onderling Genot" uit Westmaas, "De Vrolijke Noot" uit Strijen en een koor in Schuring.

Nog steeds speel ik met veel plezier, zeker in het Odensehuis waar ik graag maandelijks van achter de piano mijn steentje bijdraag aan een gezellig uurtje muziek uit de oude doos.

Daarbij denk ik vaak aan de wijze woorden van mijn schoonmoeder:



"Het voelt hier warm aan, ik begrijp dat mijn zus het hier naar haar zin heeft." - (Bezoeker)



Meer aandacht voor vervangende zorg bij mantelzorg



Rijksoverheid

Nieuwsbericht | 01-02-2019 | 17:15

Voormalig staatssecretaris Clémence Ross-van Dorp wordt aangesteld als landelijke aanjager respijtzorg. Zij gaat zich inzetten om deze vorm van tijdelijke vervangende zorg te verbeteren en breder beschikbaar en bekend te maken voor mantelzorgers.

Respijtzorg is vervangende zorg waarbij iemand anders de zorg tijdelijk overneemt van een mantelzorger. Op die manier krijgt de mantelzorger even vrije tijd en kan op adem komen. In de praktijk blijkt dat de beschikbare respijtzorg niet altijd goed aansluit bij de wensen van de mantelzorger of degene waar hij of zij voor zorgt. Ook zijn mantelzorgers onvoldoende bekend met de mogelijkheden van respijtzorg en ervaren zij soms drempels om de zorg uit handen te geven.

Om respijtzorg beter aan te laten sluiten bij de vraag en ook het aanbod te verbreden heeft minister De Jonge (VWS) mevrouw Clémence Ross-van Dorp, voormalig staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, aangesteld als landelijke aanjager respijtzorg. Mevrouw Ross-van Dorp gaat het komende jaar aan de slag om samen met gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders een laagdrempelig, goed en gevarieerd aanbod van respijtzorg (lokaal en regionaal) te ontwikkelen. Dat kan variëren van tijdelijk logeren buitenshuis tot extra ondersteuning in de thuis-situatie en alle varianten daar tussenin, als het maar een adempauze geeft aan de mantelzorger.

De aanjager respijtzorg gaat samen met de gemeenten, zorgverzekeraars en zorgkantoren in kaart brengen wat respijtzorg is en hoe het geregeld is en welke behoefte er is bij mantelzorgers en hoe respijtzorg gefinancierd wordt. Op basis daarvan geeft zij adviezen over hoe respijtzorg beter kan en hoe de betrokken partijen in het land van elkaar kunnen leren en uitwisselen wat werkt en wat niet.

Personenalarmering

In het begin van de dementie zal een traditioneel personenalarmeringssysteem goed werken. Via een rode 'noodknop' op de muur of aan een koord om de nek, kan de persoon een noodoproep doen. Bij wat verder gevorderde dementie werkt dat niet meer. Dan drukt de betrokkene als het niet nodig is en weet niet meer dat hij op zo'n knop moet drukken als het wel nodig is. Van een eventuele stem uit de muur aan de hand van de oproep kan iemand met dementie dan fors ontregeld worden.

Gelukkig zijn er inmiddels nieuwe types personenalarmering beschikbaar. Dit zijn alarmeringsystemen die automatisch een signaal afgeven, als er teveel of te weinig bewogen wordt, als er hard geschreeuwd wordt, of wanneer de betrokkene zijn stoel, bed of kamer verlaat. Het grote verschil met traditionele systemen is dat de persoon in kwestie zelf niks hoeft te doen, het signaal wordt vanzelf afgegeven. Steeds vaker worden camera's gekoppeld aan een dergelijk systeem. De zorgcentrale of mantelzorger kan die aanzetten en zien of er iets ernstigs aan de hand is en acties in werking zetten. Steeds vaker kunnen deze camerabeelden ook bekeken worden door een zorgverlener en/of een familielid op een eigen mobiel telefoontoestel.

Deze nieuwe generatie alarmsystemen zorgt voor een efficiënte tijdsbesteding van zorgverleners en familie, terwijl er toch meer veiligheid is dan bij de 'traditionele rode knop'. (Uit: *modernedementiezorg.nl*)



Bekijk en vergelijk de vele mogelijkheden en producten op de sites van Dementie-winkel.nl en [Alles zelf.nl](http://Alles-zelf.nl), via de links bij 'Personenalarmering' op onze 'Altijd bij de hand - internet links'pagina.

Overigens: Of u een **vergoeding voor personenalarmering** krijgt, hangt af van uw situatie;

Zijn er **medische redenen** voor personenalarmering, dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten. U moet een verklaring van uw huisarts hebben, waarin staat dat u personenalarmering nodig heeft.

Alleen de apparatuur wordt vergoed. De abonnementskosten voor de meldkamer moet u zelf betalen.

Soms kunt u via de gemeente een aansluiting krijgen op de personenalarmering. Dat kan alleen als u om **sociale redenen** een alarm nodig heeft. U voelt zich bijvoorbeeld thuis niet veilig. En u heeft geen mensen in de buurt die u kunt waarschuwen als er iets mis is. U kunt met uw gemeente overleggen wat voor u mogelijk is. Niet alle gemeenten vergoeden de personenalarmering.

Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringsystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Ook kunt u terecht bij uw gemeente voor informatie.

Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u natuurlijk ook terecht bij uw zorgverzekeraar.

(Uit: *website Rijksoverheid*)

Aanbevolen internet link: Bewegiefmpjes van Cordaan



Zorginstelling Cordaan heeft een beweegprogramma dat bestaat uit allerlei verschillende filmpjes met oefeningen. Deze oefeningen hebben verschillende niveaus, zodat iedereen zijn of haar eigen moeilijkheidsgraad kan kiezen. De verschillende trainingen zijn te gebruiken voor individuele cliënten, om virtuele gymgroepen op te zetten op locaties, maar ook om dagelijks te bewegen. Het gaat om zittende oefeningen die gemakkelijk

door bijvoorbeeld een vrijwilliger of student begeleid kunnen worden. Het voordeel van de zittende oefeningen is dat er geen kans is om te vallen waardoor het voor iedereen in principe veilig is.

Bekijk de filmpjes via de link bij 'Beweegfilmpjes van Cordaan' op onze 'Altijd bij de hand - internet links'pagina.



"Voor de winkelwagentjes bij de Jumbo heb je spierballen nodig" - (Bezoeker)



Afscheid



Helaas hebben we afscheid moeten nemen van Bram van Prooijen. Hij is op 1 februari overleden.

Adri woont nu met wat hulp alleen en het is met een chauffeur mogelijk gemaakt dat zij in het Odensehuis kan blijven komen.

Adri en andere familie sterkte gewenst namens alle bezoekers van het Odensehuis.

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Alles Zelf (o.a. maaltijdservice)	https://www.alleszelf.nl https://www.alleszelf.nl/alles-zelf-regelen/e-health
Alzheimer-Muziekgeluk	https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleeslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
<u>Dementie op jonge leeftijd:</u>		
<i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (de handwijzer)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Dementie winkel	http://www.dementie-winkel.nl
Documentaires over dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://www.mantelzorgniewsbrief.nl/
Feestdagen en dementie	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fietsen Alle Jaren	https://fietsenallejaren.nl/
Fotofabriek	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.handeninhuis.nl
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Ik hou van mij – Harry Jekkers	https://www.youtube.com/watch?v=RPhn9g6SEIU
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Kunst4All – waardig oud zijn	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers (voormalig 'Mezzo')	https://mantelzorg.nl/
Mantelzorg test	https://dementie.nl/mantelzorgtest
Miracles of Music – (muziektherapie)	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
Natuurkoffer	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/natuurkoffer https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/nieuws/de-kracht-van-de-natuurkoffer
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Onvergetelijk Boijmans	https://www.boijmans.nl/activiteiten/onvergetelijk-boijmans
Ouderenbeleid & adviseur OBL (o.a. <i>senio renmagazine</i> 'Wegwijs')	https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-alarmering
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk	https://samendementievriendelijk.nl/
Slechthorendheid:		
Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS (<i>Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden</i>)	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW (<i>vrijwilligers makelaar</i>)	https://stichtingpresent.nl/hoekschewaard/
Verlies en rouw begeleiding "Doorleven"	http://www.praktijk-doorleven.nl/
Verlies en rouw begeleiding "Kwadraad"	https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/
Vervoer:		
ANWB Automaatje (<i>ook in Hoeksche Waard</i>)	https://www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje#hoe-kan-ik-gebruik-maken-van-automaatje?
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (<i>landelijk</i>)	https://www.valys.nl/
Zorg en zorgpakketten:		
Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid (<i>vraag en antwoord</i>)	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt
Zorgkantoor (<i>Zorg Zwaarte Pakketten</i>)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301