



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 Jaar

Jan Tooropstraat 6, 3262TE Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezer,

Dit wordt een aparte inleiding. Terwijl wij met elkaar genieten van de bijzondere activiteiten in dit jubileumjaar, door Mieke de Wit in het prachtige project Waardig Oud Zijn bedacht, speelde er nog iets belangrijks op de achtergrond.

Zoals jullie weten worden er op de plaats van het Odensehuis nieuwe seniorenwoningen gebouwd. Nu blijkt dat dit sneller gaat starten dan wij allemaal hadden verwacht. Recent hebben wij te horen gekregen dat wij voor 1 augustus zullen moeten verhuizen. Jullie begrijpen dat dit voor ons en ik begrijp ook voor iedereen een grote schok zal zijn. De nieuwbouw van de nieuwe Multifunctionele Accommodatie 'Boezem en Co' laat nog ongeveer een jaar op zich wachten.

Gelukkig betekent elke crisis ook een nieuwe kans. De gemeente laat ons natuurlijk niet op straat staan, vandaar dat wij dit nieuws nu pas bekend maken. Op 29 april is met de gemeente en de huidige beheerder afgesproken, dat wij voor dit jaar gebruik kunnen maken van de ontmoetingsruimte en de keuken van de Lindenhoeve. Al onze huidige meubels zullen mee verhuizen, zodat we op die plaats, ons eigen Odensehuis weer kunnen laten ontstaan. Met elkaar zullen we eraan werken dat deze ruimte ook onze eigen veilige plek gaat worden.

Natuurlijk hebben we daar wel wat hulp bij nodig. HW wonen zal zorgen voor onze verhuizing, we gaan gelukkig maar één dagje dicht.

We vertrouwen erop dat de Lindenhoeve in de Steenenstraat in Oud-Beijerland voor komend jaar een prima tussenstation zal zijn.

Hieronder een gedichtje van Annie M.G. Schmidt, vrij bewerkt:

*Kadoze kaduize
't Odensehuis gaat verhuizen
Op 26 juli in de zomer heel precies
Gaan wij dan echt verhuizen
met veel meer dan het servies
De tafels en de stoelen zetten wij daar netjes neer
Biljart, sjoelbakken en ook ons ziet u daar weer
maandag 29 juli gaan wij dan voor het eerst weer open
En hopen dat u allemaal weer graag komt binnenlopen.*



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:

Odensehuis nieuws april Pagina 3 t/m 6
'Save the date': Cursus poëtische verhalen 7 mei a.s. Pagina 6
(Hersen) Gymnastiek! Pagina 7
De gedachtenkamer Pagina 7
Bezoekers uitgelicht: Ada en Aat Pagina 8
Belevenissen van een mantelzorger - Piet de Groot Pagina 8
Ondersteuningscursus voor mantelzorgers Pagina 9
Informatie en advies bij incontinentie Pagina 9
Eet uw brein gezond - Alzheimer Nederland Pagina 9
Project Logeerszorg van Alerimus en gemeente HW Pagina 10
Zomerprogramma stichting Vier Het Leven Pagina 10
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 11, 12



"Dat is het voordeel van hier met elkaar bezig zijn, dat je ziet dat mensen om elkaar geven". (Koos)



Voorjaar in de tuin

Voorjaar in het land.....dus werken in de tuin.

Het is alweer april en de temperaturen lopen op, dit is te merken in de tuin. Daarom vond de tuinploeg dat het tijd werd de boel weer wat gezelliger te maken. Eerst werd er flink opgeruimd en werd de vijver uitgebaggerd, toen lekker geveegd met assistentie van stagiair Mick en daarna was het tijd voor het leuke werk: plantjes kopen en bakken vullen. Er was volop te koop dus hebben we heel wat moois en leuks aangeschaft.

Binnenkort gaan we de tuinstellen nog schoonmaken en dan hopen we maar op een heerlijke zomer waarin we met heel veel genoeg kunnen genieten van de natuur. (Anita)



Lunchbuffet

Op **dinsdag 2 april** hebben we allemaal weer geweldig genoten van het door vrijwilligers Ruud en Rosa, met Kimberley en Nicole van Zonder Meer, gemaakte lunchbuffet.

Heerlijk uitgebreid met croissants, zachte broodjes, huzarensalade en aardappelsalade, het altijd zeer gewilde speltbrood en de andere soorten brood. Om te beleggen diverse vleeswaren en kaas. Kimberley en Nicole hebben heerlijke rolletjes van burrito's (opgerolde Mexicaanse pannenkoekjes) met pesto, zalm en rucola gemaakt.

Op de drie gedekte tafels vonden we nog de drankjes en het zoete broodbeleg.

Het dessert, een compositie van rood fruit, besjes, een chocoladeroomsoesje en een toef slagroom completeerde de maaltijd voortreffelijk.

Wat een verwennerij. Diverse malen hoorde ik mijn tafelgenoten beweren dat zij (en dat geldt ook voor mijzelf) het toch echt niet zo lekker en gezellig krijgen thuis!

Ruud, Rosa, Nicole en Kimberley, dankjulliewel voor de goede zorgen en geweldige inzet! **(Anja)**



Harpconcert Angeline Schoor



Op **woensdag 3 april**, kwam de harpiste Angeline Schoor een mini concert geven. Zij speelde op een Keltische harp met snaren van darmen gemaakt. Je ziet veel harpen met kunststof snaren, voor ons is het verschil misschien niet te horen maar voor de soliste zeker wel.

Angeline speelde twee keer zo'n 15 minuten. Ze speelde eigen werken en composities, maar ook voor ons bekende melodieën en zong daarbij.

We hebben er zeker heel erg van genoten. **(Ria Veliscek)**



Koken met Senna - maandag 15 april



Vandaag wacht ons een verrassing. Senna vertelt dat zijn kook lerares hem vandaag komt helpen met koken. En omdat het volgende week Pasen is, wordt er feestelijk uitpakkt.

Een kippensoep vooraf en daarna een pastetje gevuld met ham ragout.

De ham wordt gesneden en de ui gefruït. Dan de bloem erbij en goed roeren voor de ragout, die helemaal glad is. Goed gelukt dus !

Voor de soep wordt het kippenvlees gesneden en toegevoegd aan het water met de bouillon. Er komen ons al heerlijke geuren tegemoet.

We horen dat de school blij is met een plek als het Odensehuis, waar leerlingen andere vaardigheden kunnen opdoen.


Dat is wederzijds, wij zijn blij met jonge mensen die hun talenten hier kunnen ontwikkelen en een verfrissende kijk meebrengen.

Senna en Lenie, dank jullie wel voor deze feestelijke lunch! **(Lianne)**

Paasstukjes maken met Rosa

Dinsdag 16 april konden we voor Pasen zelf een paasstukje maken. Hoe leuk is dat en dit onder vakkundige leiding van Rosa. De deelnemers konden zich uitleven, bloemen, takjes en versiersels, mooie vlinders en nog veel meer versiersels waren voor handen, wat een mooie creaties zijn het geworden. Het was een gezellig ochtend. **(Ali.)**



 "Iedereen is bang als je voor het eerst hier komt. Toen ik voor eerst kwam had ik dat ook, maar toen zag ik Sari en daar ben ik naast gaan zitten." **(Adri)** 

De natuurkoffer



Dinsdag 23 april komt Hilde Visscher langs met een nieuwe natuurkoffer. Ze heeft een heleboel bloemen geplukt om ons te laten ervaren wat de natuur in de Hoeksche Waard te bieden heeft. Elke bloem gaat rond door de kring. We beginnen met koolzaad, of eigenlijk raapzaad. Een hele bekende die je in deze tijd volop ziet bloeien samen met fluitenkruid. Gevolgd door vlier, waar je heerlijke jam of vlierbessen siroop van kunt maken. En wat denkt u van 'stinkende gouwe', het gele sap werkt goed op wratjes. Ook madeliefjes, vergeet mij nietjes, judaspenning, reigersbek en liguster komen voorbij. De paardenbloem, waarvan je de distel goed kunt eten, komt langs met de loop. Wat een kunstwerk is zo'n bloem toch.



We spreken over de bijen die het moeilijk hebben. En we horen dat 400.000 bijen de Notre Dame brand overleefd hebben, door zich vol te zuigen met honing. Wauw! Dan een takje appelbloesem, wat ruikt dat heerlijk.

En hoe zat het ook alweer als je als kind vroeger in de brandnetels viel? De tip urine er over gaat al gauw de ronde, en als je de omgeving van de brandnetel bekijkt zie je vaak weegbree staan of blauw/paarse hondsdrif of dovenetel. Met deze bloemen en ook met de dovenetel kun je de brand(netel) doven. De dovenetel heeft onderaan de blaadjes een soort 'landingsbaan' gemarkeerd voor de bijen.

We sluiten de middag af met het bekijken van vogelnestjes, doen nog een vogel geluiden quiz en genieten van een kopje thee met verse munt uit de tuin van Hilde en zelfgebakken paashaascake. Hilde, dankjewel voor deze leerzame en gezellige middag! **(Lianne)**

Odensehuis 'De Bovenkamer' op bezoek in Oud Beijerland



**Odensehuis
Vlaardingen**

Woensdagmiddag 24 april bezochten wij met acht deelnemers het Odensehuis Hoeksche Waard. Ons groepje bestond uit vrijwilligers, een mantelzorger, mensen met dementie en de coördinator, kortom deelnemers van ons Odensehuis De Bovenkamer uit Vlaardingen.

Gewoon eens uitwisselen. "Hoe doen jullie dat hier en hoe doen wij dat in Vlaardingen". Odensehuis Hoeksche Waard is immers ons grote voorbeeld geweest. Het leverde een leuk gesprek op en....iets lekkers bij de koffie. Wij hadden de dag daarvoor Vlaardingse ijzerkoekjes gebakken. In Deventer heb je Deventerkoek, in Arnhem Arnhemse meisjes, In Zeeland babbelaars en in Oud-Beijerland?

We sloten af met een potje biljart en wat pianospel. Er werd uit volle borst mee gezongen: 'Mens durf te leven'. Dat geldt zeker ook voor mensen met dementie, durf te leven, ook als dementie om de hoek komt kijken!

Hartelijk dank voor dit warme welkom en we zien jullie graag een keer in Vlaardingen.

Met hartelijke groet, **Marjan**



Een bezoek aan Museum Hoeksche Waard



Vrijdag 26 april vertrokken we met 16 personen naar het museum voor een rondleiding en lunch. We boften, want speciale rondleiders waren Mieke en Nico, bijgestaan door vier "echte" rondleiders van het museum. In twee groepen werden we meegenomen naar drie plekken in het museum, waar steeds de vraag was: "wat zie je nu?"

Dit lijkt een voor de hand liggende vraag, maar de antwoorden waren zeer divers. Een ieder van ons had zo zijn eigen herinnering bij een bepaalde plek of voorwerp.

De drie plekken waren Het Wapen van 's Gravendeel, het Winkeltje en de School.

Bij het Wapen fantaseerden wij erop los, samen maakten we er een spannend verhaal van. Bij het Winkeltje was het echt een waar feest van herkenning, zeer enthousiaste verhalen kwamen naar boven. Er werd ons verteld dat in de oorlog alleen snoep uitgedeeld werd op zondag en iemand anders zag één van de waren liggen die hijzelf jarenlang had verkocht. Er ontstond ook een kleine discussie waarom nou toch buisman in de koffie werd gedaan.

Lineke heeft zelf vroeger in zo'n winkeltje gewerkt en kon veel vertellen over haar eigen ervaringen. Dit waren bijzondere toevoegingen. Bij de School zaten we gezellig in de banken, armen over elkaar of op de rug. De kroontjes pen kwam langs, het cijfer voor vlijt en gedrag, aap, noot, mies natuurlijk en de schoolmelk (die lauw was van het staan naast de potkachel).

Het was heerlijk om herinneringen te delen met mensen die weten waar je het over hebt.

Een heerlijke lunch stond voor ons klaar en omdat we nog wel wat tijd over hadden konden we nog een bezoekje brengen aan het statige Hof van Assendelft, een ambachtsherenhuis waar prachtig ingerichte kamers ons een blikje terug in de tijd gunden. **(Anita)**



"Wat een lekkere lunch, het lijkt het Odensehuis wel!" **(Bezoeker)**



De vijver



Maandag 29 april werd de vijver flink bestudeerd;

Wat zwommen er veel kikkervisjes. Of eigenlijk moet ik zeggen: padden kikkervisjes. Padden produceren geleisnoeren met lange kettingen kleine zwarte eitjes. Zo'n snoer kan wel 5 meter lang zijn en tot 8000 eitjes bevatten.

En het resultaat, dat telden we vandaag.

We kwamen in ieder geval al 35 padden kikkervisjes tegen.

En zoals je ziet, kletsen de dames en luisteren de heren! (*Lianne*)

Openbare repetities 'DeMens'



Dinsdag 30 (en 9) april waren we druk in de weer met de repetities voor de theatervoorstelling 'DeMens'. We hebben een hilarische fotosessie gehad, waarin we - zeer naar onze tevredenheid - het beeld van De Mens van Leonardo Da Vinci hebben neergezet.

Dementie komt van het Latijnse woord demens, dat weg van het verstand betekent. Theatermaker en filosoof Mieke de Wit heeft maandenlang gewerkt met mensen in de eerste stadia van

dementie, hun partners en kinderen. Samen zijn zij op pad gegaan om de mens achter het verstand te vinden.

Zit achter ons denken het ware mens-zijn verscholen? Welke emoties gaan gepaard met het voortschrijdend proces van dementie? Hoe gaat de omgeving om met het verlies van geheugen en onvoorspelbaar gedrag?

In deze baanbrekende voorstelling gaat u onder leiding van gidsen op pad om een ervaring rijker te worden.

Ook voor de volgende maand nodigen we u van harte uit bij dit kijkje achter de schermen van een theatervoorstelling. Regisseur Mieke de Wit repeteert weer met verhalenverteller Nico van Lent op **dinsdag 14 mei van 13:30 - 15:00 uur**. De voorstellingen starten op 20 juni (try-out) en lopen tot 14 juli.

Een overzicht van alle geplande voorstellingen vindt u via de link onderaan deze pagina.

'Save the date': Cursus Poëtische verhalen maken - introductie dinsdag 7 mei



Op 7 mei a.s. van 13:30-15:00 uur komt Kees Deenik verhalen maken met bezoekers van het Odensehuis.

Een uitgelezen kans om te kijken of deze manier van creatief bezig zijn met mensen met dementie u aanspreekt. Zo ja, dan kunt u zich opgeven voor een cursus later in het jaar. Zo nee, dan beleeft u een fijne middag.

Het maken van poëtische verhalen met mensen met dementie doet **Kees Deenik** volgens de methode 'TimeSlips' van Anne Basting.

Een methode die werkt vanuit de visie dat je niet op zoek gaat naar wat mensen nog weten, maar die de mogelijkheid van de fantasie gebruikt om verhalen te vertellen.

Aan de hand van een zorgvuldig uitgekozen beeld wordt in verschillende rondes geassocieerd. De associaties worden op schrift gesteld en weer teruggegeven aan de deelnemers, hun familie en verzorgenden.

In juni / juli volgt de gratis cursus van vier bijeenkomsten om deze methode van werken 'TimeSlips' te leren.

Deze cursus wordt gegeven door Kees Deenik en speciaal voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg die zich creatief verder willen ontwikkelen.



Deze cursus wordt georganiseerd door Kunst4all in het kader van het kunstprogramma Waardig Oud Zijn, een jaarlang kunstzinnige activiteiten rondom dementie. Meer informatie via de onderstaande links. (*Mieke de Wit*)

<https://www.timeslips.nl/> <https://www.kunst4all.com/voorstellingen-demens/>

(Hersen) Gymnastiek!



We kunnen weer sportief aan de slag; Onlangs is er een home trainer geschonken. U vindt hem in de crea ruimte. Ideaal om lekker droog te zitten en sportief bezig te zijn. Geniet van mooi uitzicht, veel daglicht, en als u geluk hebt van sjoelende mensen!



Aan de koffietafel komt er altijd van alles voorbij in de gesprekken. Zo ook één van de maandagochtenden; Het begon met het woordje 'stop', en wat voor woorden je daarvan kan maken. Al gauw werd er een papiertje bij gehaald en gingen we aan de slag met het woord koffiezetapparaat. Met de flapover erbij werd iedereen nog enthousiaster. Dinsdag werd het enthousiasme overgenomen en ontstonden er wel 150 woorden uit het woord 'ganzenbordspelletjes'. Het werkt aanstekelijk, want de opvolgende vrijdag werd daar het 200e woord uitgehaald. (Lianne)

De gedachtenkamer in april

Eindelijk lente
 Vandaag is alles anders
 Zoals de rivier glinstert
 de oevers groen zijn van ongeduld
 de wolken met hun goudwitte randen
 overzeilen als lichtschepen
 het licht als nooit zo helder is
 de vogels gerichter vliegen
 de meerkoeten knikkend
 hun instemming betuigen
 en de vrouwen
 ze dromen
 ze glimlachen
 praten zacht
 anders dan mannen
 die gaan recht op hun doel af
 de vrouw

Pieter W.



Connie begint deze bijeenkomst met een gedicht. Alles ligt klaar voor nat in nat schilderen.

In alle rust wordt het papier aan beide kanten natgemaakt met een sponsje, er wordt in tweetallen gewerkt. Het is rustgevend en het vraagt geduld.

Tijdens en na het schilderen komt het gesprek o.a. op de leeftijden van de ouders; hoe oud zijn ze geworden?

En : "Vroeger was er geen AOW, nu is dat veel beter gelukkig". Eerst schilderen we rondom het vel met aquamarijnblauw en laten in het midden een paar plekken wit. Daarna schilderen we met warm geel of citroengeel in de open plekken. Wanneer we met het geel in de blauwe verf komen ontstaan verschillende kleuren groen.

De kleuren roepen een gevoel van lente op. Er staat ook oranje en rood klaar zodat ieder zijn eigen lentegevoel kan schilderen. Er ontstaan nieuwe kleuren en vormen die op bloemen lijken; violen, narcissen, gladiolen. Het valt op dat iedereen makkelijk mee doet met het schilderen.

Ook een deelnemer die vooraf wat bedenkingen had gaat erin mee en neemt actief deel aan het gesprek.

Ik hoor niet één keer: "Ik kan niet schilderen, ik ben niet creatief ..."! Iedereen doet het op haar/zijn eigen manier, liefst abstract, alles mag; Fijn! (Connie Toet)



Bezoekers uitgelicht: Ada en Aat



Ada 81 jaar en Aat 82 jaar, zijn een gezellig echtpaar, die sinds oktober 2018 wekelijks in het Odensehuis te vinden zijn.

In januari 2018 kreeg Ada de diagnose Alzheimer. Later in het jaar ontving het echtpaar de suggestie van de huisarts om een kijkje te nemen in het Odensehuis.

Bij het eerste bezoek werden Ada en Aat warm ontvangen door Ria en sindsdien zijn zij vaste bezoekers, die twee dagen in de week langskomen. Wat vinden zij leuk aan het huis?

Ada: "Ik vind het altijd leuk om onder de mensen te zijn en om af en toe samen te lunchen. Iedere keer is het anders, maar ik kom altijd terug."

Aat: "Ada is altijd onder de mensen geweest en vindt het hier gezellig, zij zingt ook altijd mee op de vrijdagen. Het geeft een fijn gevoel om hier te zijn, mijn vrouw is hier (op een positieve manier) anders dan thuis.

Ook de gesprekken zijn fijn!" *(Nina)*



"Je bent gelukkig niet de enige, ervaart steun aan elkaar". (Mantelzorg)

Belevissen van een mantelzorg: Naar de dagopvang



"Dan heb je even tijd voor jezelf", hoor je wanneer je partner naar de dagopvang kan.

Maar naar de opvang gaan... het is toch wel veel regel; Indicatie CIZ en zorgkantoor komen om de hoek kijken.

De casemanager neemt veel werk uit jouw handen. Als de indicatie er is kunnen we van start. Dat is een emotionele beslissing. Omdat Sjanie steeds aangegeven heeft beslist niet naar de dagopvang te willen gaf dit voor mij heel veel spanning.

Dit geeft dan weer aan dat de huidige intensiteit van het zorgen te zwaar voor me wordt en dat uit zich door lichamelijke klachten. Daarom doorzetten, maar hoe pak je het nu aan? Veel deskundige adviezen van de thuishulp Zorgwaard, de Casemanager en ruggenspraak met Ria (Odensehuis) heeft mij doen besluiten om niet met Sjanie over de dagopvang te praten en ervan uit te gaan dat ze zonder problemen in de taxi zal stappen.

Dan is het moment daar, de bus staat voor de deur. Als ondersteuning was onze dochter aanwezig en zij is met bus meegereden naar 'De Buitensluis' in Numansdorp. Het was allemaal heel spannend.

Inmiddels heeft Sjanie de dagopvang zo'n vijf keer bezocht en het gaat goed. Zelf zegt ze: "Ik ga naar het schooltje". Vroeger was de dagopvang in de oude kleuterschool en daar ging haar vader ook heen.

Die tijd voor jezelf is vreemd, haar stoel is leeg maar het zorggevoel blijft, hoe zal het gaan? Boodschapje doen en praatje maken zonder de druk van thuis, maar echt gerust ben je in het begin niet.

Een soort van spijbel gevoel misschien? Over de bezoeken aan de dagopvang begin ik niet en tot mijn verrassing komt Sjanie zelf met belevingen aan. Zoals bijvoorbeeld een bezoek aan haar, van de zus van onze schoonzoon Jan. Zij werkt ook bij Alerimus. Het bezoeken van de dagopvang geeft mijn vrouw toch weer wat positieve prikkels.

Ook vindt ze dat er veel wordt gepraat en geeft aan dit wel gezellig te vinden. *(Piet de Groot)*

Ondersteuningscursus voor mantelzorgers

Stichting MEE en Kwadraad Maatschappelijk werk bieden een ondersteuningscursus voor mantelzorgers aan:



Cursus De Zorg de Baas

Ondersteuningscursus voor mantelzorgers

Een cursus speciaal voor mantelzorgers, om te leren het evenwicht te bewaren tussen zorgen voor een ander en tijd en ruimte voor uzelf.

U krijgt handvatten aangereikt om anders om te gaan met de moeilijkheden die het zorgen voor een ander met zich mee kunnen brengen.

Data: Op 22 mei, 29 mei, 5 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli en een terugbijeekomst

Voor aanmelden:

MEE Plus ZuidHollandseEilanden
Tel. 0181 333 507
servicebureau@meepus.nl

Tijdstip: 19:00 tot 21:00 uur.
Kosten: 15 Euro (eenmalig voor cursusmateriaal)
Locatie: Gemeentehuis Oud Beijerland
W. van Vlietstraat 6, 3262GM Oud Beijerland
Informatie: Bij Karin Loendersloot van MEE via
karin.loendersloot@meepus.nl
of bij Adrie Verbaan van Kwadraad via
A.Verbaan@kwadraad.nl



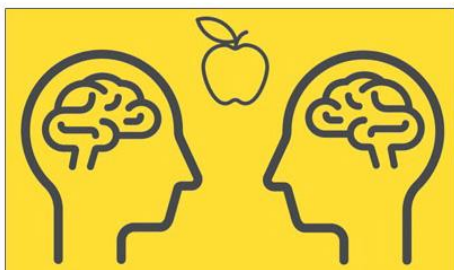
Informatie en advies bij incontinentie



Er wordt geschat dat 50% van de mensen van 65 jaar en ouder last heeft van urineverlies. De gevolgen die dat heeft kunnen groot zijn en behoorlijk ingrijpen op het welbevinden en functioneren van mensen. Nog steeds zijn er mensen die er niet graag over praten en veronderstellen dat er niets aan te doen is en dat het bij de leeftijd hoort. Dit is niet waar. In veel gevallen, ook bij ouderen, kunnen de klachten met een gerichte behandeling en advies worden verminderd of verholpen. Dankzij moderne hulp- en opvangmaterialen, chirurgisch ingrijpen, medicijnen en/of oefentherapie kunnen veel mensen een normaal leven leiden. *Lees volledige informatie en adviezen over dit onderwerp via de link hieronder.*

<https://www.zorgvoorbeter.nl/incontinentie/wat-is-incontinentie>

Eet uw brein gezond



Uw voeding heeft veel invloed op uw hersenen. Wat beïnvloedt het risico op dementie het meest? Hoeveel u eet of wat u eet? Overgewicht op middelbare leeftijd is een belangrijke risicofactor voor dementie.

Hoeveel u eet heeft dus het grootste effect. Maar wat u eet heeft zeker wel invloed. Mensen met een hoge cholesterolwaarde in het bloed op middelbare leeftijd krijgen op latere leeftijd vaker dementie.

Volgt u het mediterrane voedingspatroon? Dan is uw risico op dementie lager.



Stichting Alzheimer Nederland neemt u mee in de wondere wereld van voeding met een rijkdom aan informatie en tips hoe u dit toepast in uw leven.

Lees het volledige artikel en doe gratis de 'eet uw brein gezond' training via de link onder dit artikel.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond>

Project Logeerszorg van Alerimus en gemeente

Reden tot vreugde!

Het ministerie van VWS heeft begin dit jaar een oproep gedaan aan gemeenten om zich in te schrijven voor het landelijke project 'Pilot Logeerszorg'.



De nieuwe gemeente Hoeksche Waard heeft, samen met Alerimus, zich ingeschreven voor deze pilot. Vorige week dinsdag werd ook bekend dat de gemeente, samen met Alerimus, door VWS als eerste gekozen is als goed voorbeeld van samenwerking. In ons 'Wijckpension' reserveert (en betaalt) de gemeente standaard 1 kamer voor geplande logeerszorg. Mantelzorgers die op adem willen komen, maar ook andere preventieve oplossingen worden zo mogelijk. De pilot duurt een jaar en wordt als leerschool gezien voor heel Nederland.

“Als je wakker wordt, wie zegt dan wat je moet doen?”. (Bezoeker)

Zomerprogramma van stichting Vier Het Leven



Stichting Vier het Leven biedt een zomerprogramma aan voor ouderen in de Hoeksche Waard; Mooie voorstellingen die iedereen kan bijwonen, want iedereen wordt van huis uit opgehaald en na de voorstelling weer thuisgebracht door gastvrouwen/heren van Vier het Leven. Aanmelden kan via tel.: **035-524 51 56**.

Hieronder het programma in het kort; Volledige informatie en meer over stichting Vier Het Leven, via de link onder dit artikel.

Katharina Katharina in het ganzenbord 2019 -
Toneelgroep Mask (amateurgezelschap) - Toneel
Zaterdag 25 mei 2019 - 15:00 uur
Boerderij Bouwlust - Mijnsheerenland 26,50 Euro

Best of Broadway - Pia Douwes, Stanley Burleson e.a. -
Musical
Zondag 2 juni 2019 - 15:00 uur
Nieuwe Luxor Theater - Roerdam 61,00 Euro

All hands on deck - Scapino Ballet met Wereldband -
Dans
Zaterdag 8 juni 2019 - 20:15 uur
Theater Roerdam - Roerdam 50,00 Euro

'T Schaep met de 5 pooten met o.a. Jeroen van
Koningsbrugge en Eva Van der Gucht - Musical
Donderdag 20 juni 2019 - 20:00 uur
Nieuwe Luxor Theater - Roerdam 71,00 Euro

Mamma Mia! De Musical - Musical
Zondag 14 juli 2019 - 14:00 uur
Beatrix Theater - Utrecht 86,00 Euro

André Rieu 'Shall we Dance?' - André Rieu Maastricht
2019 - Film
Zondag 28 juli 2019 - 15:00 uur
Euroscoop - Schiedam 26,00 Euro

Zomeravond met Lahav Shani - Rotterdam
Philharmonisch Orkest - Klassiek
Vrijdag 23 augustus 2019 - 20:15 uur
De Doelen - Rotterdam 63,60 Euro

Film:
Laat u verrassen door een mooie film uit het programma van Lantaren Venster, bestaande uit niet-westerse en voornamelijk Europese kwaliteitsfilms. Speciaal voor u selecteert Lantaren Venster deze middag een mooie film, die zal beginnen tussen 14.00 en 15.00 uur.
Dinsdag 27 augustus 2019 - 14:30 uur
LantarenVenster - Roerdam 21,50 Euro



<https://4hetleven.nl/activiteiten.vm?postcodegebied=3262#form>

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Kunst4All – waardig oud	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/
Alles Zelf (o.a. maaltijdservice)	https://www.alleszelf.nl https://www.alleszelf.nl/alles-zelf-regelen/e-health
Alzheimer-Muziekgeluk	https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
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>	https://dementie.nl/dementie-op-jonge-leeftijd/de-signalen-van-dementie-op-jonge-leeftijd
Dementie web (de handwijzer)	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie winkel	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Documentaires over dementie	http://www.dementie-winkel.nl
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Feestdagen en dementie	https://www.mantelzorgnieuwsbrief.nl/
Fietsen Alle Jaren	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fotofabriek	https://fietsenallejaren.nl/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.handeninhuis.nl
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.fysic.nl/home
Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers (voormalig ‘Mezzo’)	https://www.innovatiekringdementie.nl
	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

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. senio renmagazine '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/
<u>Slechthorendheid:</u>		
Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS (Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden)	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW (vrijwilligers makelaar)	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/
<u>Vervoer:</u>		
ANWB Automaatje (ook in Hoeksche Waard)	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 (landelijk)	https://www.valys.nl/
Your Look for Less (o.a. comfort broeken zonder rits)	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
<u>Zorg en zorgpakketten:</u>		
Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zzp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid (vraag en antwoord)	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt
Zorgkantoor (Zorg Zwaarte Pakketten)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301