



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 jaar

Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezer,

Het is herfst geworden, de zomer is nu echt voorbij. Buiten in de natuur is dit al goed zichtbaar, er verschijnen al een paar bomen met prachtige rode bladeren. De natuur laat zich nog éénmaal in al haar pracht zien.

Het bijgaande gedicht maakt de verbinding met onze bezoekers. Het samen genieten van mooie en gezellige tijden blijft toch de basis van het Odensehuis.

Voor mij is het een bijzondere tijd, want ik begin aan mijn laatste kwartaal als coördinator van het Odensehuis. Over de opvolging hoort u meer in de volgende nieuwsbrief.

Vanaf afgelopen vrijdag zijn we gestart met het zingen o.l.v. Steven, voor de uitvoering op 14 december, samen met de Bigband. De afsluitende activiteit in ons jubileumjaar.

Ik hoop dat u mee wilt komen zingen als u het leuk vindt om te zingen en op vrijdag ruimte ervoor wil maken. We beginnen om 14.00 uur.

Ik wens u weer veel leesplezier.

Ria Los

Parallel

*oude herinneringen dwarrelen gestaag
als bonte, verkleurende herfst naar het eind
in stille levenswinter telkens weer géén vraag
omdat jouw wereld zich ongeremd verkleint*

*ongedachte vragen zonder enig antwoord
vullen de leegte van een niet gevoerd gesprek
niet weten wat de een zegt en de ander hoort
slechts historie bestaat nog op jouw eigen plek*

*vervliegend verdriet ontsnapt het verlies voorbij
als serene rust verholen afstand verteert
parallel in samenzijn, zijn we samen vrij
pure liefde is het geluk dat ons resteert*

Weander



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 e-mail naar coordinator@odensehuishw.nl

<http://odensehuishw.nl/index.php/agenda> coordinator@odensehuishw.nl <https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/>

Verder in deze nieuwsbrief:

Odensehuis nieuws en activiteiten september Pagina 2 t/m 4
De gedachtenkamer in september Pagina 4
Belevenissen van een mantelzorgers - Piet de Groot Pagina 5
Uitnodiging: Balansworkshop voor mantelzorgers Pagina 6
Wet Zorg en Dwang (per 1-1-2020) Pagina 7
Beweegmomentjes! Pagina 7
Afscheid Pagina 8
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 9, 10

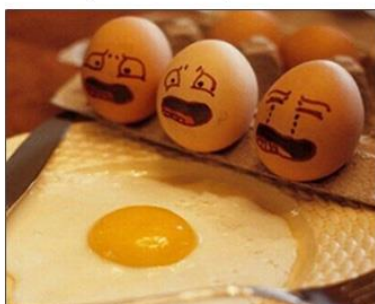


... die keer dat Jaap als nieuwe bezoeker binnen kwam. Aan hem werd gevraagd 'Wat vind jij leuk om te doen?' Het antwoord was sjoelen. Vijf dagen later kwam Rosa aan met een sjoelbak, gekocht op marktplaats voor € 8,-.



Een ei hoort er bij!

Keukenprinses Barry verraste ons met een heerlijk gebakken ei. Dat was weer smullen!



Lunchen bij 'In de Buurt'



Vrijdag 20 september gingen we op stap. Deze keer om te lunchen bij restaurant 'In de Buurt'. In de buurt was het zeker, want een aantal van ons genoten van een wandeling in de zon.

Ontzettend leuk om medewerkers tegen te komen, die we nog kennen van 'Zonder Meer'.

We genoten van de lunch met maar liefst 23 personen. Er kwam weer van alles voorbij. Een tosti, een omelet, saté stokjes, een 12-uurtje en nog veel meer heerlijkheden. Na afloop durfden de meesten het aan om nog mee terug te gaan naar het Odensehuis voor een kort zanguurtje. Vandaag was weer genieten met een grote G.



Op de vraag 'wat zou je nog willen in de Lindenhoeve?' kwamen antwoorden zoals: 'een paar nieuwe gezichten' en: 'zout op de tafel'.

Eerste repetitie Odensekoor

De eerste repetitie van het Odensekoor: **Vrijdag 27 september** was de aftrap van een tiental repetities o.l.v. Steven Favier, die voor deze periode onze dirigent zal zijn.

Wij oefenen een aantal speciaal uitgekozen nummers voor het optreden van 14 december a.s.

Op de vrijdagmiddag zijn we gewend om te zingen, maar dit was toch wel even iets professioneler.

Steven luisterde naar hoe wij een lied zongen en stipte dan wat punten aan die anders konden. Hij had gelijk, het klonk daarna beter. Het doel is om per vrijdag twee nummers in te studeren. Plezier staat voorop, ieder mag op zijn/haar eigen niveau meedoen, maar fijn is het als een dirigent je kan wijzen op kleine aanpassingen die gelijk resultaat opleveren.

Een prettige bijkomstigheid was ook dat een aantal mensen uit de Hoeksche Waard ons kwamen versterken.

Op de uitvoering zal nog een ander koor meedoen en de Big Band Hoeksche Waard zal die middag ook optreden. Na afloop van deze eerste repetitie hebben we even overlegd of een ieder van ons op deze manier plezier beleeft aan het zingen: het antwoord was: JA.

Was u er niet bij deze eerste keer, maar wilt u wel graag meedoen? Vrijdagmiddag van 14:00 – 15:00 uur!!!! U bent van harte welkom. **(Anita)**



Fietsen alle jaren



Regelmatig worden we verrast met een bezoekje van de riksja fiets, van 'Fietsen alle jaren'. Vrijwilliger Margriet en vrijwilliger Bas kwamen langs. Bas rijdt zelfs de fiets naar binnen.

Waar je ook maar langs wilt in Oud Beijerland, kun je opgeven. Een ritje langs de Oude Tol of langs 'In de Buurt' en dan een heerlijk zonnetje erbij. Dat is nog eens genieten!



'Als je hier Ria roept, dan staat de helft op.
En roep je Cor, dan staat ook de helft op' (bezoeker)



Nicole's laatste dag als vrijwilliger



En zo tegen het eind van de maand was Nicole dan toch echt voor het laatst....

Vóór de zomervakantie hadden we al afscheid van haar genomen. Maar op een dag in de vakantie stapte Nicole warempel weer binnen met de vraag of ze vrijwilligerswerk kon komen doen, want ze verveelde zich.

Natuurlijk werd dit aanbod met beide handen aangenomen. Elke dinsdag en vrijdag was ze van de partij.

Nicole, ondertussen ben je verhuisd naar een eigen 'stekkie'. En nu ook nog een nieuwe baan in de manege, waar je je beide hobby's kunt inzetten: het omgaan met,- en het genieten van de paarden, naast het reilen en zeilen in de horeca.

Kom gerust nog eens een bakkie doen en wie weet, komen wij binnenkort bij jou een bakkie doen. Tot ziens, tot kijk, tot gauw! Dankjewel!

De gedachtenkamer in september



Het was de eerste gedachtenkamer op onze nieuwe plek. De ruimte is wat smaller en kleiner. We maken het gezellig. Connie heeft wat kleden in herfstkleuren gedrapeerd en een aantal mooie kaarten neergezet met in het midden het vertrouwde beeld van de mensen die elkaar omarmen.

Deze keer was er geen creatieve activiteit; Connie leest een humoristisch gedicht voor met een kwinkslag naar Prinsjesdag van de opvolgende week. De paddenconferentie; de één wil dit, de ander dat, alleen de schildpad is tevreden. Die had al alles wat-ie ooit gewild had.

Er ontstaat een gesprek over Prinsjesdag, het binnenhof, de ridderzaal, de troonrede, de begroting met het koffertje, maar ook de hoedjesparade. Iedereen is wel eens op het Binnenhof geweest en een aantal in de Ridderzaal. Zo worden er nog herinneringen opgehaald. Tot slot leest Connie nog een keer het gedicht. De humor en de ironie komt nu beter aan.



Odense uitspraak: Met elkaar weten we heel veel.



Belevissen van een mantelzorgers - Piet de Groot



Oude bomen moet je niet verplaatsen dat is een oud gezegde, maar de verhuizing van het Odensehuis heeft op mij een positieve uitwerking. Ik vind de grote tafel in de ontmoetingsruimte een fijne plaats. Het biljart is er ook en Janus houdt de ballen in beweging, Hans heeft in de hoek een mooie plaats voor de puzzels. Bijna alle inventaris van de Jan Tooropstraat heeft een plaatsje gevonden in de Lindenhoeve. Het gezellige geroezemoes hoor je nog niet bij binnenkomst, maar als ik verder op de gang kom dan weet ik waar ik moet zijn, het is er nog. Alle bezoekers zijn gewoon meegegaan.

Het meest fijne vind ik dat de saamhorigheid met bijkomende gezelligheid gewoon doorgaat, wat mooi is dat. Ik bezoek het Odensehuis nu ook op andere dagen dan de dinsdagochtend en leer daardoor andere bezoekers kennen, dat is leuk. Zo heb ik kennis gemaakt met Gerrit, ook mantelzorgers en zijn zoon is predikant.

Als ik naar het Odensehuis toe rijd via de Julianastraat, staat bij de kruising met de Prins Bernhardstraat een bordje 'Lindenhoeve'. Ik sla daar dan linksaf en zie op het einde al bijna het bord Odensehuis. Voor mij heeft er ook een grote verhuizing plaats gehad. Zoals de meeste van jullie weten is er voor Sjanie een plaatsje in de Buitensluis in Numansdorp, zij is terug in haar geboortedorp. Meer dan 50 jaar hebben wij samen opgetrokken en nu is zij daar.

Dat geeft in huis een leegte maar de emotie van het zorgen is anders. Ik moet mijn leven opnieuw indelen en Sjanie moet in de Buitensluis haar weg vinden. Zij wordt daar goed verzorgd. Voorlopig slaan wij er ons doorheen, het moet en is niet anders.

Sjanie heeft zich opgegeven voor zwemmen op de dinsdagmorgen en ik ben dan als vrijwilliger toegevoegd om te helpen bij het zwembad.

Het afscheid nemen na een bezoek is en blijft moeilijk, Sjanie is dan boos en emotioneel en dat trekt een zware wissel op mijn gemoed. Zij moet daar blijven en kan niet mee, dat is moeilijk en geeft emotie. In het Odensehuis leeft iedereen met ons mee, ik kom er graag en laat er wat van mijn zorgen achter.



'Toen de diagnose gesteld werd ervaarde ik opluchting. Het heeft mij een stuk rust gegeven'. (Mantelzorgers)



Uitnodiging!

Balansworkshop voor mantelzorgers

Grenzen aangeven en energie opdoen

We gaan samen op een creatieve manier aan de slag met het stellen van grenzen en het opdoen van energie. Met als rode draad: 'Hoe kunt u uzelf blijven in de situatie met zorg?' Als u uzelf kent, bent u krachtig en als u daarnaar handelt dan voelt dat goed! Hoe belangrijk is het dat u weet en voelt hoe u in uw kracht staat? Dat u dé onrust signalen kan herkennen en deze om kunt zetten in kracht en een goed gevoel, zodat u het zorgen kunt blijven volhouden.

'Hoe blijf ik in balans?'

- Voor:** Mantelzorgers uit de Hoeksche Waard
- Door:** Karin van der Valk van Grow-Again training
- Wanneer:** Dinsdag 29 oktober 2019
- Hoe laat:** Van 19.30 tot ongeveer 21.30 uur
- Waar:** Torenstraat 20, 3281 XP Numansdorp
- Kosten:** 5 euro per persoon

Heeft u interesse?

Aanmelden kan **vóór** 25 oktober 2019 via:

E. servicebureau@meeplus.nl of T. 0181 333507.

MEE Mantelzorgondersteuning Hoeksche Waard

 gemeente
Hoeksche Waard

MEE

Waarom is het belangrijk dat de Wet zorg en dwang er komt?



Er verschijnen de laatste tijd veel berichten over de Wet zorg en dwang (WzD).

Maar wat houdt die nieuwe wetgeving eigenlijk in en waarom is het belangrijk dat deze wet er komt?

De Wet zorg en dwang vervangt een andere, oude wet: de Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen (BOPZ). De wet BOPZ is niet meer van deze tijd. Want er is veel veranderd in de zorg voor mensen met dementie en in Nederland.

Vrijheid en veiligheid voorop, overal

In die veranderde wereld willen we mensen met dementie vrijheid en veiligheid bieden, onafhankelijk van de plek

waar ze wonen. Dat betekent dat de Wet zorg en dwang niet alleen in het verpleeghuis geldt – zoals bij de BOPZ – maar overal waar professionele zorg wordt gegeven. Ook bij zorg thuis, bij de dagbesteding of zorgboerderij. Veel van die verschillende woonvormen en zorg kenden we nog niet in de tijd dat de BOZP van kracht werd.

Geen vrijheidsbeperking of onvrijwillige zorg, tenzij

Bovendien staan in de nieuwe wet vrijheid en zorgvuldigheid voorop. De kern van de nieuwe wet is ‘Nee, tenzij’. Dat betekent dat vrijheidsbeperking of onvrijwillige zorg in principe niet mag worden toegepast, tenzij er sprake is van ernstig nadeel voor de cliënt of zijn omgeving. Vervolgens regelt de wet met een stappenplan dat er echt alleen onvrijwillige zorg wordt gegeven als er absoluut geen andere oplossing is. Dat àls onvrijwillige zorg wordt toegepast dat het dan heel zorgvuldig gebeurt. Zorgprofessionals worden door de wet verplicht om een stappenplan in werking te zetten en zo veel mogelijk te zoeken naar alternatieve oplossingen. Op 1 januari 2020 gaat de Wet zorg en dwang in.

Wet zorgt voor meer zorgvuldigheid bij onvrijwillige zorg

Alzheimer Nederland is blij met de wet. De nieuwe wet zorgt immers voor het zorgvuldiger omgaan met iedere vorm van onvrijwillige zorg. De wet zal hierdoor naar verwachting tot meer bewustwording over onvrijwillige zorg leiden. Vooral in de thuissituatie ontbreekt het hier vaak aan. Een aantal maatregelen wordt nu vaak onzorgvuldig toegepast. Het gaat daarbij om zaken als de deur op slot doen, medicatie stiekem toedienen, bijvoorbeeld via de vla, en mensen met dementie in de gaten houden door middel van camera's of GPS.

Belangrijk dat wet goed aansluit bij mensen met dementie

Alzheimer Nederland is nauw betrokken bij de ontwikkeling van de Wet zorg en dwang. We trekken hierin samen op met andere patiëntenorganisaties, zoals de Patiëntenfederatie Nederland, KansPlus, LFB, LOC en Ieder(in). Regelmatig gaan we in gesprek met het ministerie van VWS en de Inspectie voor Gezondheid en Jeugd. Zo zien we erop toe dat de inhoud van de wet aansluit bij mensen met dementie en dat de invoering van de wet goed verloopt.

Lees verder via de onderstaande links over wat de 4 belangrijkste kenmerken van de Wet zorg en dwang zijn:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/wat-houdt-de-wet-zorg-en-dwang>

Bewegmomentjes!



Beweging zit hem vaak in kleine dingen. Bewegen betekent niet direct een hele activiteit, of een half uur lang, of een heel spel. We noemen dit bewegementjes.

Deze bewegementjes kun je op verschillende momenten inpassen. Maak er een gewoonte van! Dan bewegen mensen elke dag meer, zonder dat je er over na hoeft te denken.

Het is dan een vast onderdeel van de dag en van de zorg en begeleiding. Pas je bewegementjes vaker toe op een dag, dan kan dat de totale hoeveelheid bewegen behoorlijk verhogen. En 'train' je in kleine stapjes spierkracht, dan verbetert de conditie en de coördinatie. Bovendien onderbreekt het het zitten en inactief zijn.

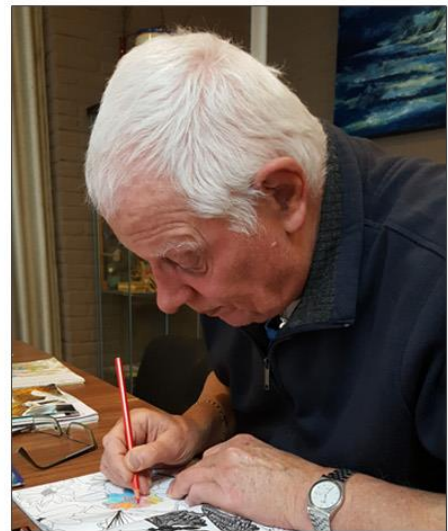
Via de onderstaande link vind je voorbeelden van bewegementjes en een filmpje waarin Professor dr. Erik Scherder vertelt waarom deze bewegementjes zo belangrijk zijn.

<https://tools.kenniscentrumsport.nl/bewegen-dementie/hoofdstuk/bewegementjes/>

Afscheid



Op 11 september is Cees Stomp overleden. Bezoekers en vrijwilligers die al langer bij ons zijn, zullen hem misschien herkennen aan de uitspraak 'leg neer die bal'. Hij was altijd met Bas aan het biljarten. Wij wensen Wil en de kinderen veel sterkte toe.



Op 26 september kreeg ik het telefoontje dat Theo de Wolf is overleden. Ellen vertelde mij dat de tijd die zij met haar vader in het Odensehuis doorbracht, voor haar kwaliteits-tijd was. We gaan haar zeker terugzien. Wij wensen de familie veel sterkte toe. *(Ria Los)*



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
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.dementieleslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd:		
<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
Help mij zorgen	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringedementie.nl
Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Miracles of Music – (<i>muziektherapie</i>)	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
Ouderenbeleid & adviseur OBL (<i>o.a. 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/
<u>Slechthorendheid:</u> 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/
<u>Vervoer:</u> ANWB Automaatje (<i>ook in Hoeksche Waard</i>)	https://www.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (<i>landelijk</i>)	https://www.valys.nl/
We Helpen	https://www.wehelpen.nl/
Your Look for Less (<i>o.a. comfort broeken zonder rits</i>)	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
<u>Zorg en zorgpakketten:</u> 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