



Odensehuis
Hoeksche Waard **5 jaar**

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

Beste lezer,

Het najaar zorgt ervoor dat we meer naar binnen gaan, letterlijk en figuurlijk. Het is vaak een goede tijd om je te bezinnen en te ontdekken wat er voor vruchten van het afgelopen jaar te vinden zijn. Als ik hierbij kijk naar het Odensehuis, kan ik alleen maar dankbaar en trots zijn op de grote groep vrijwilligers die er mede voor zorgen dat onze bezoekers een goede dag hebben.

Zij zorgen voor de koffie en thee, lunch, praatjes, de afwas, maar vooral ook voor de aandacht en gezelligheid.

Er zijn de afgelopen maand weer nieuwe activiteiten ontwikkeld; het samen muziek maken en een verhaal maken n.a.v. een foto. Het is bijzonder om te zien dat onze bezoekers zoveel talenten hebben en die ook aan anderen kunnen laten zien. De kern van het Odensehuis is dan ook, niet kijken naar wat we kwijtgeraakt zijn, maar ontdekken wat er allemaal nog wel kan.

Komende maand staan er een aantal muzikale activiteiten op het programma. Piet Troost komt weer als Dorus een aantal liedjes zingen, Trio Muzi Momenti komt op de piano en met twee dwarsfluiten wat stukjes laten horen en stichting Present komt met een groep kinderen voor alle opa's en oma's kinderliedjes zingen.

De repetities met het koor gaan natuurlijk nog even door. Derhalve doop ik de maand november in het Odensehuis de 'muzikale oktobermaand'.

Ik hoop dat u mee komt genieten.

Rest mij alleen nog u weer veel leesplezier toe te wensen,

Ria Los



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 oktober Pagina 3 t/m 8
De gedachtenkamer Pagina 9
Bezoekers uitgelicht: Ben en Marloes Pagina 10
Mantelzorggespreksgroep – maar dan anders Pagina 10
Belevissen van een mantelzorger - Piet de Groot Pagina 11
Vrijwilliger stelt zich voor: Elly Pagina 12
Gratis E-book 'Wegwijzer voor mantelzorgers' Pagina 12
Kijktip: Romy's Kapsalon Pagina 12
3 vraagstukken van mantelzorgers Pagina 13
Blijk van waardering voor mantelzorgers Pagina 14
Stand van zaken VR-experience Into D'Mentia Pagina 14
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 15, 16



“Je bent altijd op tijd.” (Ria)



Tekenen, puzzelen en zoeken...



Tekening van Koos: “Het huis staat in de fik en dat geeft een enorme rookontwikkeling. Zo is het goed!”

Ondertussen maakte Hans een Jan van Haasteren puzzel af, getiteld 'Van Harte Beterschap'. Jan van Haasteren (geboren in 1936) tekent al tientallen jaren grappige platen exclusief voor Jumbo puzzels. De doorgewinterde fan zoekt in elke nieuwe puzzel direct naar Jan's handelsmerk: de haaienvin, die in nagenoeg elke plaat op duikt. Liefhebbers om te zoeken?

Dinsdag 1 oktober: 'TimeSlips' - samen creatief verhalen maken



Over 'TimeSlips': Niet worstelen met het geheugen, maar putten uit je fantasie. Dat werkt bevrijdend voor mensen met dementie, zegt Anne Basting. Zij ontwikkelde voor hen het concept TimeSlips, een uitnodiging om creatief uiting te geven aan wat er zich in je hoofd afspeelt. TimeSlips, het creatief verhalen vertellen met mensen met dementie, werkt inspirerend. De techniek is vooral geschikt voor mensen met gevorderde dementie die niet meer via de vertrouwde weg kunnen communiceren.

De begeleiders stellen vragen om de creativiteit te stimuleren. Woorden zijn vaak onbetrouwbare vrienden geworden voor deze groep en dat ondermijnt het zelfvertrouwen om wat te zeggen.

TimeSlips

De verhalen hoeven niet rechtlijnig te lopen, een hoofdpersoon mag best verschillende namen krijgen en onlogische dingen doen. Alles wat er gezegd wordt is waardevol en krijgt aandacht, dat is absoluut essentieel.

In het midden van de kring zit een 'notulist', die de opmerkingen van iedereen noteert. Alles wat gezegd wordt is waardevol. Er zijn een aantal begeleiders in de kring aanwezig die helpen de bijdragen van de mensen die niet zo duidelijk praten toch voor de hele groep hoorbaar te maken, zodat die ook worden opgeschreven. De notulist zet alles onder elkaar en zo groeit het verhaal.

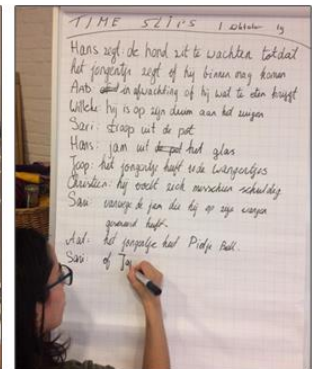
De grootste winst van de activiteit is dat mensen met dementie wordt toegestaan weer creatief te zijn. Ze krijgen daarmee het vertrouwen terug in hun vermogen om te communiceren en iets zinvol te zeggen. Anne Basting's hoop is dat we, door het maken en delen van de verhalen, leren om door het geheugenverlies van mensen met dementie heen te kijken.

Vanuit ons Odensehuis HW volgde Ria een TimeSlips training bij Kees Deenik. En **dinsdag 1 oktober** vond deze activiteit voor het eerst plaats onder haar begeleiding!

De afbeelding die Ria meebracht was van een snoepend jongetje en een hond. Bij TimeSlips gaat het er immers om dat je je fantasie gebruikt bij wat je ziet op een gegeven afbeelding.

We zaten in een kring van ongeveer 15 personen en om de beurt werd er gereageerd op de afbeelding. Lina schreef al de reacties op een fly over, telkens met de naam erbij van diegene die de reactie gaf. Ria las dan steeds het verhaal in wording op, onder vernoeming van de naam van de persoon die gereageerd had.

Tot slot werd er nog wat spanning aan het verhaal toegevoegd, maar in elk geval liep het toch goed af! Alle deelnemers vonden het een erg leuke middag, dus zeker voor herhaling vatbaar! **(Christien)**



Gefeliciteerd!



Doortje werd gefeliciteerd met het behalen van haar diploma ergotherapie, én een baan in Rotterdam bij het Doveninstituut. Gelukkig hoeft zij daar op dinsdag niet te werken, dus kunnen we van haar horen hoe ze het daar heeft.

Doortje, veel succes namens ons allen!

Stampspot! (woensdag 2 oktober)

Op verzoek zorgden Huib en Loes deze eerste woensdag van de maand voor een heerlijke stampspot peen en uien met een gehaktbal.

Voor de vegetariër was er een lekkere omelet. 's Morgens werden de aardappelen geschild. Dank jullie wel, iedereen heeft ervan genoten!



“ Het is een kwestie van moed, beleid en trouw.”- (Koos)



Lina's presentatie over hulpmiddelen



Dinsdagmiddag 8 oktober gaf Lina in het kader van haar opleiding tot Ergotherapeut een presentatie over de hulpmiddelen die er zijn om het leven voor mensen met geheugen- en lichamelijke problemen te verbeteren.

De presentatie vond plaats in de grote ruimte en daardoor hebben wij ook gezien dat de voorbereidingen van de presentatie ook technische kennis vereist; Werken met de video-projector en de computer, het moet allemaal functioneren.

Lina's presentatie was naast leuk voor ons ook leerzaam en interessant. Zij vertelde over de nieuwe technologie zoals mobiele apparaatjes met GPS waardoor we elkaar kunnen volgen, en gewone hulpmiddelen zoals de niet meer weg te denken rollator, wandelstok met en zonder verlichting en het op de juiste wijze gebruiken daarvan. Een klok met dag en datum.

Verder moderne zaken als medicijndispensers.



Ook de techniek 'zorg op afstand' via Compaan, een tablet die speciaal is ontwikkeld voor ouderen om contacten te maken met zorgverleners en familie kwam aan de orde.

De mogelijkheden van Compaan worden ook omarmd voor de ontwikkeling 'Samen voor een vitale Hoeksche Waard'.

Waar we moeten zijn voor het aanvragen van voorzieningen, ziektekosten verzekering en WMO via de gemeente werd niet vergeten en het financiële plaatje werd besproken. Vraag om je recht en als ruggensteun is daarvoor de powerkaart van het Support magazine. Maak er gebruik van als dat nodig is.

(Piet de Groot)

Lees meer over 'zorg op afstand', de tablets van Compaan, 'thuis in de kern', en de powerkaart, via de onderstaande links:

<https://www.uwcompaan.nl/> <https://supportmagazine.nl/wmo-tools/> <https://thuisindekern.wordpress.com/>



“ Voor de Lindenhoeve keuken heb je een verrekijker nodig.”- (Bezoeker)



Pannenkoeken festijn, niet één maar zelfs twee dagen!

Cor is er maar druk mee. Op **dinsdag 15 oktober** bakt hij pannenkoeken voor de bezoekers. Woensdag worden er al grapjes gemaakt, dat we al dat lekkers op de woensdag mis lopen. Dat gesprek is van korte duur, want even later stapt Cor binnen met een grote boodschappentas. En ja hoor, ook deze woensdag bakt hij, samen met Esmeralda voor de bezoekers heerlijke pannenkoeken.

En of je nu jong of wat ouder bent... een pannenkoek gaat er bij iedereen in!



“ Maak tijd voor dat wat belangrijk is.”- (Bezoeker)



Jubileumcongres landelijk platform Odensehuizen



**Landelijk
Platform
Odensehuizen
Nederland**

Op **woensdag 16 oktober** organiseerde het Landelijk Platform Odensehuizen in het kader van het 10-jarig bestaan van de Odensehuizen in Nederland een congres in 'Pakhuis de Zwijger' te Amsterdam.

Sinds de start in 2009 van het Odensehuis Amsterdam Zuid is het Odensehuis een waardevolle stem en een geborgen plek voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten. Bovendien kennen de Odensehuizen een rijke historie aan eigenzinnige projecten die de eigen regie en authenticiteit van de mens zelf centraal stellen.

In 2016 is het Platform Odensehuizen in Nederland opgericht om bestaande Odensehuizen te ondersteunen in hun ontwikkeling, en nieuwe initiatieven te adviseren. Anno 2019 zijn er 34 Odensehuizen en 12 in oprichting. Dat is goed nieuws, maar het vereist een enorme inzet van vrijwilligers en coördinatoren. Een open dialoog met de overheid, fondsen en verzekeraars staat hierbij centraal. Tijdens deze feestelijke bijeenkomst werden huidige en toekomstige ontwikkelingen tegen het licht gehouden en werd de balans opgemaakt van 10 jaar unieke ervaringen en inspirerende samenwerking.

Vanuit ons Odensehuis HW bezochten we het congres met bestuursleden Co, Koos en Ed, met Jan Robbemond (schrijver van de interviews in Kompas), Magdaleen (raad van advies), Deborah (invalkracht), Lina (stagiaire ergotherapie) en coördinator Ria.

Het was een inspirerende dag, waarbij veel onderwerpen aan bod kwamen. In de ochtend genoten we van een serie lezingen van professionals die betrokken zijn bij ons werkveld, en in de middag was er een breed aanbod aan workshops waaruit je een keuze kon maken.

Felix Rottenberg, voorzitter van Odensehuis Amsterdam, was de dagvoorzitter en praatte het geheel aan elkaar.

Op het schema via de onderstaande link vindt u terug, waar het Odensehuis voor staat, zoals wij ook in de Hoeksche Waard het Odensehuis beleven.

<http://odensehuishw.nl/nieuws/148-jubileumcongres>

Zitdansen met Elly - woensdag 16 oktober

Vandaag gaan we voor de eerste keer zitdansen. Elly is helemaal voorbereid. De muziek is uitgezocht, de dansjes zijn geoefend en we kunnen aan de slag. Eerst krijgen we uitleg over de bewegingen met je benen en je armen en in welke volgorde dat allemaal gebeurt. Daarna komt het echte werk: de muziek gaat aan en meedoen maar. In het begin gaat het wat aarzelend, maar even later doet iedereen mee. Voor wie dit ook mee wil maken: woensdag 30 oktober om 14:00 uur is de volgende zitdansen activiteit.



“ ik ben niet zo goed in dansen, maar mijn man wel.
Hij neemt mij graag op zijn rug.”- (Bezoeker)



Anouck zwaait af



Op deze herfstvakantie-maandag **21 oktober** komt Anouck langs. En vandaag is dat voor de laatste keer.

Anouck is gestart met een opleiding en loopt stage bij een kinderdagverblijf. Als bedankje kreeg zij een geurend pakketje, een muzikale handzeep en een kaart met de betekenis van haar naam er op.

Anouck: dankjewel voor je creativiteit, je mooie schilderkunstwerken en je kooktalent. We wensen je veel succes met je stage en opleiding!

En dan is er koffie

Vanaf het nieuwe seizoen voor de yoga en de gym komen er op woensdagmorgen elk uur een aantal dames gezellig koffie bij ons drinken. Lydie zorgt dat er iedere keer weer koffie en thee is. Dit waren ze zo gewend toen het Odensehuis nog niet in de Lindenhoeve was en wij willen het graag voor hun mogelijk maken.

Ze vinden onze koffie zelfs lekkerder! Het zorgt voor extra drukte, maar de dames doen ook een vaste bijdrage voor de koffie in het varken, heel fijn.

Hartelijk welkom allemaal.

Tentoonstelling 'Alzheimer in keramiek', lezing en lunch



Vrijdag 25 oktober is het weer tijd voor ons maandelijks uitje. Dit keer ook in het licht van ons jubileumjaar. We gaan op stap naar Strijen, naar galerie Ludiek, om daar te lunchen, de tentoonstelling te bekijken en een korte lezing te krijgen van de kunstenares zelf. Op het laatste moment moesten er nog wat hulpstroepen ingeroepen worden om ons erheen te brengen, maar dat reed als een zonnetje, dank hiervoor!!!

De ontvangst was vriendelijk, de lunch perfect verzorgd, waarna we tijd hadden voor een korte wandeling terwijl een groepje vrijwilligers van galerie Ludiek de ruimte in orde maakte om de lezing te kunnen geven.

Mieke de Wit opende de tentoonstelling, de een na laatste bijzondere gebeurtenis in het kader van het kunstproject 'Waardig Oud Zijn' en introduceerde de kunstenares Antoinette van Beurden bij ons. Antoinette vertelde ons eerst hoe zij erop was gekomen om deze tentoonstelling te maken: het had alles te maken met haar

ervaringen met haar eigen moeder die de ziekte Alzheimer kreeg. Zij wilde heel graag haar eigen bevindingen vastleggen en doorgeven.

Eén van de symbolen die steeds terugkeren in haar werk is de roos, om de verschillende facetten van het leven aan te geven. Daarmee wil zij benadrukken dat naast het verdriet en de onmacht ook vaak nog veel mooie en waardevolle ontmoetingen plaats vinden. Het was voor haar zowel emotioneel, als belangrijk om al deze verschillende beelden vast te leggen in keramiek.

Aan de hand van voorbeelden van de tentoongestelde objecten vertelde zij haar verhaal. Zij noemde bijvoorbeeld de tas als symbool voor de levensbagage, het knaagbeest als metafoor voor de ziekte Alzheimer, het netwerk met knopen wat het dagelijks ritme uitbeeldde en deuren die sluiten, maar er dan wel voor zorgen dat iets anders open gaat.

Alles had raakvlakken met haar eigen ervaringen en misschien ook wel met ervaringen van onszelf. We onderbraken even met muziek, want zoals wij inmiddels wel weten is muziek voor mensen met dementie heel belangrijk. Om het verhaal compleet te maken kwam ook de term stekeligheid aan de orde om aan te tonen dat ook dit een facet is van de ziekte. Maar daarnaast ook het woord 'knuffel', want warmte geven aan elkaar is en blijft belangrijk. Genieten en 'terug in de tijd' werd ook nog genoemd en als afsluiting had Antoinette gekozen voor 'houden van', uitgebeeld door twee zwanen waarvan de halzen samen een hart vormden.

Mooier dan dit kan eigenlijk niet. Hierna gingen wij in de galerie de kunstwerken in het echt bekijken en konden we de bijbehorende gedichten lezen.

Het was een bijzonder geslaagde middag en we willen de mensen die dit voor ons hebben mogelijk gemaakt hartelijk bedanken. **(Anita)**



Onthouden

Al doe ik nog zo m'n best om alles te...
Ik kom handen tekort.
Het lukt me niet.



Koos op de cover van Denkbeeld - uitgave 5/2019

Denkbeeld



OP DE COVER

Koos Sterkenburg (1956) heeft altijd in een laboratorium gewerkt als radioloog. Nu gaat dat echter niet meer. Koos heeft vasculaire dementie en bezoekt vier tot vijf dagen per week een Odensehuis. Sinds hij dementie heeft, is hij begonnen met tekenen. 'Ik werk langzaam en laat het gewoon op zijn beloop. Ik weet van tevoren nooit wat ik ga tekenen. Dan veras je jezelf soms met wat er uit is gekomen op papier. Aan de muur in het Odensehuis hangt ook een werk van mij. Ik ben er trots op en kijk er dagelijks naar.' ♦

Onze Koos op de cover van het tijdschrift 'Denkbeeld' (uitgave 5/2019)!

“IK WERK LANGZAAM EN LAAT HET GEWOON OP ZIJN BELOOP. IK WEET VAN TEVOREN NOOIT WAT IK GA TEKENEN.”

Samen muziek maken



Samen muziek maken is een nieuwe activiteit in het Odensehuis.

Gee begeleidt zichzelf op de gitaar en zingt spaanse liederen, iedereen geniet hiervan mee. Ook de twee monniken van Jaap Fischer kwamen voorbij;

Beluister de originele versie via de link onder de foto's, wat een nostalgie!

Ook kwam Gee op een maandag langs met zijn kleinzoon, die ook muzikaal blijkt te zijn. Dat was weer genieten van prachtig klassiek pianospel.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4JVZopmM94>

Mooie momenten

Ben die een sjoel score heeft van 128 punten, Hans die weer een puzzel af heeft... En wij repeteren er op los met het Odensekoor!



De gedachtenkamer



Als je in het bos
de stilte om je
heen kan voelen

Bomen in een
mooie herfstkleur
kan bewonderen

heeft de natuur
jouw hart
zachtjes aangeraakt.

Connie heeft de tafel aangekleed met kleden in herfstkleuren en kaarten met kleurrijke herfstafbeeldingen. Ze leest het bijgaande gedicht voor over de herfst.

Vandaag gaan we iets nieuws doen; schilderen met wol en een viltnaald. Connie demonstreert hoe je kleine plukjes wol vastprikkt op een stukje katoen met daaronder een schuimrubber matje. Iedereen maakt een mandje met de kleuren die men mooi vindt. Het roept een herinnering op aan het grote viltwandkleed dat we met elkaar gemaakt hebben. Even oefenen en bij iedereen lukt het wel, ieder in zijn of haar eigen tempo.

Een bezoeker zegt: "Als mijn vrouw dat ziet, dan gelooft ze haar ogen niet ... dan wil ze hem wel verkopen". De viltschilderijtjes lijken op impressionistische landschapjes.

We hebben het over kunstenaars zoals Karel Appel, die over zijn kunst zei: "Ik smijt er maar wat tegen aan". "Nou, dat kunnen wij ook!", zegt een deelnemer.

In die tijd resulteerde dat in heel wat discussies over wat kunst is.

Ook Anton Heyboer komt ter sprake; een eigenzinnige kunstenaar die met een aantal vrouwen in een commune woonde. Een aantal deelnemers hebben de schilderijen van Jopie Huisman wel eens gezien. Hij tekende en schilderde oude voorwerpen op een bijzondere manier. In het Rien Poortvliet museum op Tiengemeten was (is?) een expositie van een aantal van zijn schilderijen.

Zo komen we op Tiengemeten... De meesten zijn er nog nooit geweest. Eén bezoeker heeft wel eens in de herberg gegeten en een ander is er 15 jaar geleden een keer geweest en herinnert zich de overtocht met de pont en een rijtje huizen. Misschien volgende zomer eens naar Tiengemeten?

Iedereen is wel tevreden over zijn/haar wol-schilderij. Zo ontstond er een sfeervol landschap, een mandala-achtige vorm in aardse tinten, een vrolijke kleurencompositie, onderaan gesigneerd.

Twee bezoekers hebben dezelfde kleuren gebruikt maar met een ander resultaat. Iemand vraagt met humor of hij ook een cijfer krijgt, zo ging dat vroeger op school. Hij had een 5 voor tekenen en een ander een 6 (lager kreeg je niet). Tja, dan denk je dat je geen talent hebt en laat je het tekenen maar gaan... Maar hier zit je dan en doe je zomaar iets nieuws, probeer maar uit, er is geen goed of fout.

We sluiten af met het gedicht. Op verzoek leest Connie het twee keer voor. Een gedicht om rustig tot je door te laten dringen.



Bezoekers uitgelicht: Ben en Marloes



Wij zijn Ben en Marloes. Wij wonen vanaf 1986 met plezier in Oud-Beijerland, hebben een zoon en een dochter en inmiddels 6 kleinkinderen. Onze zoon woont in Oisterwijk en onze dochter in Zeist. Tot nu toe hebben wij wekelijks op onze kleinkinderen gepast, maar dit werd toch wel een beetje veel en daar zijn we nu mee gestopt.

In januari 2018 kreeg Ben de diagnose Alzheimer. Ik merkte al een poos dat er iets mis was en op aanraden van Bavo Ouderen, waar Ben al langer onder controle was, is Ben door de neuroloog onderzocht.

Dan krijg je de diagnose, er wordt een casemanager aangevraagd, daar blijkt een wachtlijst van een half jaar voor te zijn, en dan...? Via-via hadden we al diverse positieve berichten gehoord over het Odensehuis. Dus al vrij snel gingen wij daar eens kijken.

We werden meteen heel hartelijk ontvangen door een vrijwilligster en voorgesteld aan Ria en Lianne, ze waren er toevallig allebei! Zowel Ben als ik waren erg enthousiast. Dus gingen we daar zo nu en dan samen heen. Ik ging meteen ook naar de mantelzorggespreksgroepen, wat ik erg prettig vond. In het begin heb je zoveel vragen en dan hoor je hoe andere mantelzorgers e.e.a. beleven en hoe zij er mee omgaan. Dat geeft zoveel steun.

Na een poosje wilde Ben toch niet meer naar het Odensehuis en ging daardoor ook wat achteruit. Inmiddels hadden we een casemanager toegewezen gekregen en zowel zij als de huisarts drongen er bij Ben op aan dat hij echt naar het Odensehuis moest gaan. Dat maakte blijkaar wel indruk, want sindsdien gaat Ben tweemaal per week, blijft lunchen en heeft dan een heel gezellige dag gehad.

Zowel de coördinatoren als de vrijwilligers zijn geweldig. Zodra je binnenkomt word je welkom geheten, komen gezellig met je praten of gaan een activiteit doen. Het heeft even geduurd dat Ben er z'n draai gevonden had, maar nu gaat hij er met veel plezier naar toe.

Mantelzorggespreksgroep – maar dan anders



Regelmatig staat er in de weekagenda dat een dag in het Odensehuis gewoon en toch ook altijd weer bijzonder is. Vandaag was een dag waar wel heel veel bijzonderheden in voor kwamen. Ik neem u mee op reis naar een 'gewone' Odense dag.

Om 8:30 uur open ik de deur van onze ruimte. De tafels en stoelen staan al op de juiste plaats. Ik open deuren, zet de kopjes en overige spullen klaar. Rond 9:00 uur komen de eerste vrijwilligers binnen, zij regelen de koffie en thee met versnapering.

Even later gaat de telefoon: twee dames melden zich af voor de mantelzorg gespreksgroep voor partners van mensen met

geheugenproblemen. Aan de koffie tafel hoor ik van een andere mantelzorgster dat ze graag even alleen boodschappen wil doen, op het moment dat haar partner in het Odensehuis is. Fijn om een moment te hebben dat je even niet hoeft te zorgen, maar weet dat je partner in goede handen is.

Even later komt er nog een mantelzorgster binnen. Zij vraagt zich af of ze de enige is of de enige blijft, die voor het mantelzorg gesprek gekomen is. En ja hoor, dat blijft ze.

Ondertussen is het buiten droog geworden en waait de herfstwind alle bladeren in het rond.

We besluiten om een wandeling te maken door de Laning waar de bomen in herfsttooi staan en we verschillende paddenstoelen tegen komen.

Luisteren, doorvragen, samenvatten en bemoedigen. Dat zijn toch wel de belangrijkste dingen die ik onderweg doe. Bij terugkomst vinden we weer een variatie aan bezoekers. De een die maakt een praatje, een volgende biljart en weer een ander puzzelt of sjoelt. Dan is het alweer tijd om de tafel te dekken en genieten we van een heerlijke lunch, die met elkaar altijd veel lekkerder smaakt! (*Lianne*)

Belevissen van een mantelzorger - Piet de Groot

Van pyjamadagen naar cliëntgerichte zorg



OUD-BEIJERLAND - De Inspectie voor de Gezondheidszorg is een onderzoek begonnen naar een verpleeghuis in Oud-Beijerland. Een familielid van één van de bijna tweehonderd bewoners had geklaagd dat de bejaarden als gevolg van bezuinigingen onder ontoelaatbare omstandigheden moeten leven.

De directie van het verpleeghuis, De Egmontshof, heeft een verplichte pyjamadag per week ingesteld voor bewoners die met hulp aangekleed worden. Bedlegerige bejaarden die normaal drie dagen per week op bed blijven, blijven er voortaan

vier dagen inliggen. Door bezuinigingen is er te weinig personeel voorhanden om ze te helpen. De bewoners kunnen één keer per week douchen. De directie was van plan om de frequentie naar eens per drie weken terug te brengen, maar zag daar na protesten van af. "In de hoop dat de diaconieën in de Hoeksche Waard een steentje willen bijdragen, want anders moet het volgend jaar alsnog", vertelt directeur P. den Uil van De Egmontshof.

Het bovenvermelde is een bericht waardoor onze Sari in 2003 korte tijd het landelijke nieuws haalde. Haar man werd verpleegd in de Egmontshof, zij werd geïnterviewd en kwam op de voorpagina van het Algemeen Dagblad. Ook is haar nog een interview afgenomen door Felix Meurders voor zijn televisie-programma.

De relatie tussen Sari en de heer den Uil is nimmer weer goed gekomen. Sari kan wel met humor praten over deze voor haar emotionele tijd;

Een tijd dat er gewoon geen sprake was van enige privacy voor de bejaarden, zoals ze in het artikel van het AD worden genoemd. Er waren kamers met vier en als je geluk had, twee bedden. Sari kijkt nu met verbazing naar de verbeteringen in de verpleeghuizen, ze is daar alleen blij mee. "In onze tijd was dat er allemaal niet." Ik ontmoet Sari vrijwel elke dinsdagochtend in het Odensehuis. Sari is een van de eerste bezoekers en ik zie haar als onze nestor. Zelf moet zij daarom lachen.

Als lid van de Cliëntenraad van Alerimus verdiep ik mij zoveel mogelijk in de ontwikkelingen en initiatieven van Alerimus, Zorgwaard en Heemzicht.

Cliëntgericht werken is belangrijk. Ik heb gezien dat er een hechte samenwerking is tussen de bestuurders van deze zorginstellingen, samen met Careyn, de Gemeente Hoekse Waard en HW wonen.

Door het bezoeken van het mini-symposium 'Thuis in de kern' is mij veel duidelijk geworden.

In het kader programma 'Waardigheid en Trots op Locatie' schreef Minister de Jonge 9-4-2018 in een brief aan de tweede kamer o.a.:

Om tot voldoende tijd, aandacht en goede zorg voor alle bewoners te komen, kent het programmaplan de volgende actielijnen:

- *Meer tijd en aandacht voor de bewoner, met meer zorgverleners en zicht op kwaliteit per locatie.*
- *Door onze regionale arbeidsmarktaanpak en door verlaging van de administratieve lasten zorgen we voor voldoende zorgverleners die gemotiveerd en deskundig zijn.*
- *Leren, verbeteren en innoveren, door inzet van 'Waardigheid en Trots op Locatie', door het investeren in meer kennis voor professionalisering van zorgverleners en door ruim baan te bieden voor innovatie.*



Om dat allemaal te realiseren wordt ook extra geld ingezet.

*Maar in de praktijk is het toch wat moeilijker. Momenteel zijn er **19000** mantelzorgers in de Hoeksche Waard en dat aantal zal in de komende jaren snel groeien.*

Goede klantgerichte hulpverleners zijn onmisbaar. Samen met Sari denk ik dat pyjamadagen nooit meer terugkomen en dat het Odensehuis in de toekomst veel zal betekenen.

Vrijwilliger stelt zich voor: Elly Kranenburg



Even voorstellen: Ik ben Elly Kranenburg. Ik ben geboren als het vierde kind in een gezin van zes, en ik heb een dochter en een zoon. Na de lagere school heb ik de ULO gedaan. Dan ben je 15 en wat dan... Opleiding gedaan aan de tuinbouwschool, een aantal jaren in een bloemenzaak gewerkt.

Mijn hobby's zijn haken en breien. In mijn jonge jaren heb ik gevolsdanst, enige cursussen gevolgd en les gegeven aan een kindergroep. Daarna ben ik gevraagd om een volksdansgroep te begeleiden voor mensen met een verstandelijke beperking. Deze vereniging heeft ook een muziekgroep. Volksdansen en muziek zijn een hobby die ik allebei leuk vind, en zo kon ik dat mooi combineren.

Ook vind ik drummen erg leuk; Ik speel op een Afrikaanse Djembé en drum ook bij een piratenkoor.

Door mijn werk als taxichauffeur kwam ik bij het Odensehuis. Als vrijwillig chauffeur bracht ik namelijk wel eens meisjes van een lunch café. En toen het lunch café op hield te bestaan heb ik mij aangemeld om vrijwilliger te worden bij het Odensehuis. Tot ziens aldaar!

Gratis E-book 'Wegwijzer voor mantelzorgers'



Als mantelzorger krijg je vroeg of laat te maken met hulp. Hulp in huis, van de gemeente of misschien zelfs van familie of vrienden. Maar hoe vraag je hierom als je het nodig hebt?

En hoe zorg je ervoor dat het de juiste hulp is? Dát is best een uitdaging.

In het gratis e-book van PGGM&Co lees je waar je als mantelzorger steun en advies krijgt.

Volg de onderstaande link en scroll op die pagina naar beneden tot 'Download nu de gratis wegwijzer voor mantelzorgers: Hoe vraag ik extra hulp aan?'

https://www.pggmenco.nl/thema/mantelzorg/waar-vind-ik-steun-en-advies?utm_source=PGGM%26CO%20Ledennieuwsbrief&utm_campaign=0deb8092af-AUTOMATION Dripping flow 2&utm_medium=email&utm_term=0_d053075dfc-0deb8092af-280294201

Film: 'Kapsalon Romy'



Hoe leg je jonge kinderen uit wat dementie is? Naar schatting is het aantal patiënten in Nederland gestegen tot ruim 280.000, de kans dat kinderen te maken krijgen met een kennis of familielid met dementie is groot.

In Mischa Kamps familiefilm 'Kapsalon Romy' zien we hoe de tienjarige Romy zelf ontdekt dat er iets 'mis' is met haar nuffige grootmoeder Stine. Mede door de scheiding van haar ouders is ze verplicht na school naar de kapsalon van Stine te gaan. Het levert schrijnende momenten op, zoals Stine die eerst kwaad reageert als haar kleindochter ontdekt dat oma vergat dat ze bij haar thuis lag te slapen. Hoewel Romy weinig sympathie voelt voor haar grootmoeder, probeert ze de voor beiden pijnlijke situatie te bezweren met een 'maakt niet uit...'. Waarop Stine schuld bewust toegeeft dat het 'wel uitmaakt'.

Terwijl grootmoeder en kleinkind naar elkaar toegroeien, wordt Stine verwarder en wentelt ze zich meer in nostalgie over haar geboorteland Denemarken. Vita Heijmen en Beppie Melissen leveren een indrukwekkend prestatie: zonder dat de film zwaar voelt, komen onder andere ontkenning, paranoia, het verlies van decorum en de gevaarlijke combinatie van een gasvuur en verwardheid aan bod.

Via de onderstaande links kunt u de trailer van de film bekijken, evenals tickets & tijden info:

<https://dementie.nl/nieuws/kijktip-kapsalon-romy-prijswinnende-familiefilm>

<https://www.biosagenda.nl/kapsalon-romy-in-rotterdam-33310-111.html>

<https://dementie.nl/nieuws/tips-om-te-wennen-aan-de-wintertijd>

'In voor mantelzorg-thuis': 3 vraagstukken van mantelzorgers

**ZORG
VOOR
BETER**

In voor mantelzorg-thuis werkt aan een betere ondersteuning van mantelzorgers van ouderen in de thuissituatie. Het programma zet in op goede lokale samenwerking tussen zorg, welzijn en gemeente. En op meer samenwerking tussen beroepskrachten en mantelzorgers en vrijwilligers.

Binnen het programma In voor mantelzorg-thuis werken organisaties aan een betere samenwerking met,- en ondersteuning van mantelzorgers van thuiswonende ouderen. Wat zijn de drie urgente vragen van mantelzorgers? Welke uitdagingen zien mantelzorgers als het gaat

om het zorgen voor hun naaste? En wat zou hen hierbij kunnen helpen? 'In voor mantelzorg-thuis' deed deskresearch en sprak met experts op het gebied van informele zorg. Dat leverde drie urgente vragen op:

1. Hoe zorg ik voor mijn naaste samen met beroepskrachten?
2. Hoe houd ik het zorgen voor mijn naaste vol?
3. Hoe geef ik op een goede manier zorg en ondersteuning aan mijn naaste?



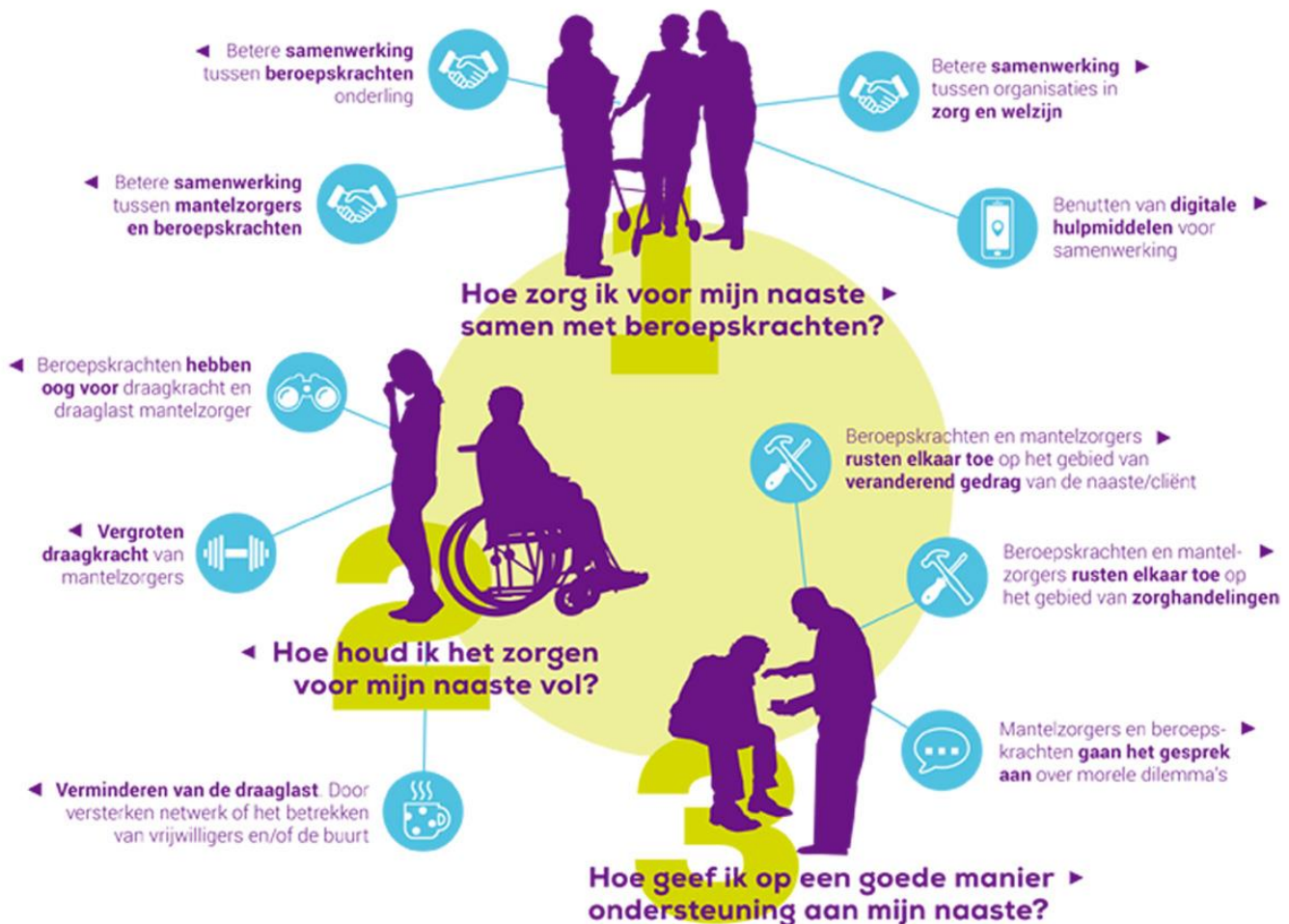
De infographic geeft inzicht in deze vraagstukken en biedt mogelijke oplossingsrichtingen. Bij alle vraagstukken vind je tools, video's en instrumenten die kunnen helpen.

Lees alles over de 3 geboden oplossingen en probeer ze uit, via de onderstaande link naar de site van 'zorg voor beter':

<https://www.zorgvoorbeter.nl/mantelzorg/lerende-praktijken>

3 VRAAGSTUKKEN VAN MANTELZORGERS

Aan de slag met oplossingsrichtingen en taaiere opgaven binnen In voor mantelzorg-thuis



Blijk van waardering voor mantelzorgers



De vijf gemeenten in de Hoeksche Waard waarderen ook dit jaar mantelzorgers voor hun inzet. Dit doen zij o.a. met een Blijk van Waardering, een VVV-bon ter waarde van € 75,-.

Blijk van Waardering voor mantelzorgers is sinds dit jaar ook aan te vragen door familie, vrienden en kennissen van mantelzorgers en betrokken zorgaanbieders.

Dus kent u iemand die als mantelzorger een partner, kind, familielid of goede bekende ondersteunt en daarvoor in het zonnetje gezet mag worden? Meld hem of haar dan aan bij MEE Plus Zuid-Hollandse Eilanden;



Lees de volledige informatie en contactgegevens via de onderstaande link:

<https://www.meeplus.nl/blijk-van-waardering-mantelzorgers/>

Stand van zaken VR-experience Into D'Mentia

Zoals velen van u zelf hebben kunnen ervaren, bestaat de VR-experience uit een 360 graden simulatiefilm op een Virtual Reality-bril. De film laat je in de huid van iemand met dementie kruipen. Zo is het mogelijk te ervaren waar mensen met dementie in dagelijkse situaties tegenaan lopen en hoe de omgeving op ze reageert. Het doel van de Dementiebril is het begrip voor de dierbare met dementie te vergroten.

GGD adviseur publieke gezondheid Judith Bouwmeester stuurde ons de onderstaande e-mail over de stand van zaken van de VR-experience Into D'Mentia:



"Beste VR-coaches en andere belanghebbenden,

Into D'Mentia is een groot succes!

Sinds de formele aftrap op 29 april jongstleden hebben al meer dan 150 personen mogen ervaren hoe het is om dementie te hebben. En er zijn nog meer VR-experiences gepland.

Dit hadden Mieke de Wit, Ria Los en ik nooit gedacht toen we in het vroege voorjaar 2019 afspraken maakten.

Into D'mentia is –zoals jullie weten- onderdeel van het jubileumprogramma van het Odensehuis Hoeksche Waard. Maar Into D'Mentia gaat verder...

Ook in de Drechtsteden en Alblasterwaard zijn ze inmiddels geïnspireerd geraakt. Op 30 en 31 oktober wordt een 16-tal professionals opgeleid tot VR-coach, onder andere medewerkers van ketenzorg Dementie Waardenland en van Steunpunt KOEL. Intussen beraden wij ons binnen de GGD ook hoe dit goedlopend project op termijn geborgd kan worden. Hierover later meer.

VR-coaches, bedankt voor jullie inzet zover! Zonder jullie was Into D'mentia nooit zo'n klapper geworden.

Hieronder een overzicht van de organisaties/locaties in de Hoeksche Waard waar Into D'Mentia is geweest:

Odensehuis lustrum feestelijke aftrap op 29 april

Hoekschewaards landschap vrijwilligers Natuurkoffer

Odensehuis bezoekers en vrijwilligers

Welzijn HW professionals intern

Informatiemarkt voor gemeenteraadsliden

Deskundigheidsbevordering ambtenaren gemeente HW

Directieteam gemeente HW

GGD Zuid-Holland Zuid intern

Vrijwilligerscollege Welzijn HW

Conferentie Kwaliteit van Leven

Deskundigheidsbevordering casemanagers Ketenzorg dementie en 'in gesprek met mantelzorgers'

Hoeksche Campus: deskundigheidsbevordering ambtenaren HW."



De kennismaking met de VR bril wordt in de maand november weer in het Odensehuis voortgezet.

U kunt hiervoor een afspraak maken met Lianne, e-mail: info@odensehuishw.nl.

Kijk op de site voor meer informatie.

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 (Respijt-mogelijkheden HW)	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Mantelzorg.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
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</i> <i>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.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (landelijk)	https://www.valys.nl/
We Helpen	https://www.wehelpen.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/zp-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