

# Odensehuis & tuin

in tijden van Corona



## Lieve allemaal,

Het is een rare tijd.

Het Corona-virus drukt ons met onze neus op onze kwetsbaarheid. Voor ieders gezondheid is het belangrijk om de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden. Om die reden zijn alle groepsactiviteiten afgezegd en is ook het Odensehuis de komende 3 weken dicht.

In deze weken zal je je activiteiten buitenshuis moeten missen. Je zal minder mensen zien en spreken en dat kan best vervelend zijn.

Bedenk je dan dat jij niet alleen de anderen mist maar dat jij ook gemist wordt door de anderen!

### Houd de moed erin en besteed aandacht aan wat van waarde is

- Doe je chinese gym oefeningen en masseer jezelf
- Voed je met troostrijke woorden
- Zing voor jezelf en voor anderen
- Haal elke dag een frisse neus, adem goed in en uit
- Heb oog voor wat jou goed doet, leg dat vast met je mobiel
- Gebruik je zintuigen; hoor de vogels, voel de zon of ruik de regen

### En bovenal; deel je leven met anderen

- gebruik de telefoon om elkaar te spreken of samen te zingen
- gebruik je app om foto's te delen van kleine dingen die je goed doen
- Of wat dan ook! bedenk het en doe het! Verras jezelf en een ander :)

De hartverwarmende tips in deze nieuwsbrief helpen je op weg.

Harte groet,  
Jonne

### Ook namens;

Toon (stembvrijding), Yvonne (Chinese gym), Culturele apotheek (Samen lezen) wens ik jullie allemaal een goede gezondheid toe en een blijvend gevoel van verbondenheid met elkaar!

**NB:** het is een lange nieuwsbrief geworden.

Klik onder aan je mail bericht op '**Hele bericht weergeven**' zodat je ook de praktische tips, advies en contactgegevens kunt lezen.

## Wat we zelf kunnen of samen:



### Zelf massage

Massage is goed voor je lichaam en voor je gevoel van welbehagen

Samen is het lachen maar voor jezelf zorgen is minstens zo prettig!

Klik op de rode link voor massage oefeningen voor:

- Je hoofd
- Je gezicht
- Je nek
- Je schouderspieren
- Je handen
- Je bovenbenen
- Je kuiten

[Uitleg zelfmassage met foto's](#)



### Troostrijke woorden

Woorden, verhalen, gedichten geven troost, moed, energie. Maken ons weemoedig of juist levenslustig.

Bijvoorbeeld dit troostrijke gedicht van Gerrit Komrij:

[Alles blijft](#)

**Tip:** Pak de telefoon en lees het voor !



### Zing (je) vrij - Brief van Toon

Lieve Allen,  
Ook op afstand kunnen we ons verbinden!

Laten we afspreken om elke **woensdagmiddag** tussen **13:30 - 14:30** uur aan elkaar te denken, en voor onszelf en elkaar te zingen. Voorbeelden vind je onder de rode link.

Zingend brengen we onze aandacht bij wat we mogen ontvangen en geven en aan onze zorg én ons vertrouwen.

Het uiten geeft je kracht bij al wat zich nu voordoet.

Hartegroet, Toon

[Stembvrijdingsoefeningen](#)



### Kwestie van zien

Fotoproject met de Kunstkoeriers leert ons dat kunst uit het alledaagse voortkomt.

Het is een kwestie van kijken en zien

De wereld ziet er anders uit deze dagen. Binnen en buiten is het stiller dan normaal. Mensen zijn uit hun ritme en doen dingen die ze anders nooit doen.

**Tip:** Kijk om je heen en zie wat je opvalt. Maak foto's met je mobiel en deel je verwondering !



### Chinese Gym

Een hart onder de riem van Yvonne Kwa, Chinese Gym :

Lieve mensen,  
Blijf goed voor uzelf zorgen, blijf contact houden met de mensen die u lief zijn. Blijf uzelf aandacht geven, door oefeningen en zelfmassage.

Dit is het Chinese teken voor crisis. Het eerste teken (uitspraak wee-ie) betekent **gevaar**; Het tweede teken (uitspraak tsj-ie) betekent **nieuwe kans**. We houden de moed erin en laat in deze moeilijke tijd onze creativiteit hoog oplopen!



### Schrijven helpt

[De culturele apotheek](#) verzorgt niet alleen onze wekelijkse leesgroep, zij weten ook van schrijven!

Klik op de onderstaande link voor een schrijfoefening die de moed activeert. Geinspireerd door een gedicht van Bertold Brecht.

[Schrijfoefening](#)

## Hulp en Advies

### Verwarrend voor mensen met dementie



Dit is een vreemde en verwarrende tijd voor iedereen. We kunnen niet meer doen wat we gewend waren en er zijn veel verschillende verhalen en meningen over de situatie.

Ieder mens heeft graag grip op zijn leven. Begrip van de wereld om je heen is daarbij noodzakelijk.

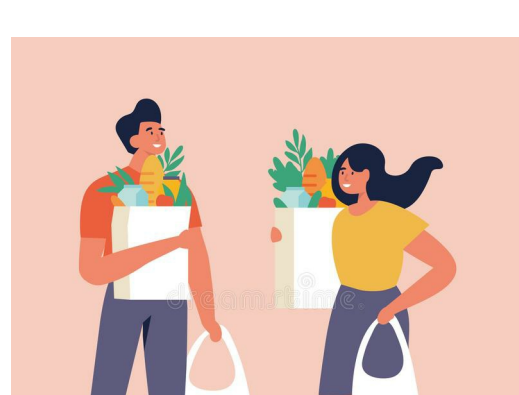
Wanneer je dementie hebt kost het meer moeite om het gewone leven te overzien, laat staan dit ongewone leven.

Onderstaande link leidt u naar tips over hoe u rekening kunt houden met de extra verwarring die mensen kunnen ervaren en de onrust die daar uit voort kan komen.

**Voor ons allemaal geldt:** Maak je leefwereld regelmatig klein en overzichtelijk; zet de tv uit, leg de krant weg. Zet prettige muziek op, zorg dat het behagelijk is in huis, verwen jezelf en elkaar met de dingen waar je/jullie van genieten. En ga, zo lang het kan, af en toe naar buiten voor een frisse neus.

[advies over het delen van informatie met mensen met dementie](#)

### Praktische hulp nodig?



Het Corona virus noodzaakt mensen om afstand van elkaar te nemen. Tegelijk verbroedert het virus ons ook. Heel veel mensen staan klaar om anderen te helpen.

**Schroom niet om hulp te vragen** er is genoeg

- **Amsterdammers Voor Elkaar**  
Stedelijk telefoonnummer 020-7670031 of meld je aan via: [www.voorelkaarinamsterdam.nl](#)
- **Noord voor elkaar (Doras)**  
telefoonnummer 020 7510627
- **Het Schouw**  
telefoonnummer 020 7564000.  
[@receptiehs@amstelring.nl](#)



### Betrouwbare informatie

Onderstaande link brengt je naar de website van het RIVM. Daar vind je alle betrouwbare informatie over het corona virus.

- De stand van over:
- De Nederlandse maatregelen en
- Wat we zelf kunnen doen.

[Corona informatie van het RIVM](#)

### De OLVG Corona check

OLVG corona check is bedoeld voor inwoners van Groot-Amsterdam die gezondheidsproblemen hebben die mogelijk door het coronavirus worden veroorzaakt.

Met een gratis app kan een medisch team u op afstand begeleiden. Aanmelden voor de app én de begeleiding kan via:

<http://www.olvgcoronacheck.nl>

- Belangrijke voorwaarde om hiervan gebruik te kunnen maken is: U heeft internet en een smartphone of tablet met Android versie 7 of hoger of Apple versie iOS12 of hoger

**Let op:** deze app is geen vervanging van reguliere zorg of spoedhulp. Bent u ernstig ziek of heeft u een spoedvraag die echt niet kan wachten? Bel dan naar uw eigen huisarts. (Bedenk ook dat uw klachten door iets anders dan het coronavirus kunnen worden veroorzaakt.)



Meerdere bezoekers van het Odensehuis hebben zich opgegeven voor de **bellijst**. Wie op de lijst staat krijgt een lijst met telefoonnummers met de uitnodiging om contact met elkaar te onderhouden.

Bel en wordt gebeld,

**Wil je ook op de bel lijst?**

Laat het weten via dit [mail](#) bericht.

Vergeet niet je naam én je nummer te vermelden!

### Deel je ervaringen, je zorgen én de lichtpuntjes

Houd contact met elkaar en met het Odensehuis.

Jonne is bereikbaar op: telefoon 06 22 48 97 27

Via mailadres: [jmeij@amstelring.nl](mailto:jmeij@amstelring.nl)

Stembvrijder Toon is bereikbaar op woensdagmiddagen: telefoon 06 11 19 16 71 of bezoek zijn [website](#)

Meer leestips? Neem een kijkje op de [website](#) van de culturele apotheek.

**Odensehuis Het Schouw**

Dollardplein 2  
1023 Xj, Amsterdam



Share

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [jmeij@amstelring.nl](mailto:jmeij@amstelring.nl) toe aan uw adresboek.

