



Zorgen voor jezelf, hou het simpel

Lieve allemaal,
Wat duurt het lang...

We krijgen zo langzamerhand genoeg van het alleen zijn!

We worden moe, lui, sloom, hebben minder energie en minder zin en motivatie om iets leuks van de dag te maken.

In deze nieuwsbrief een paar ideeën voor een kleine maar fijne activiteiten.

- zelfmassage
- rustige chinese oefeningen
- tips om op adem te komen
- een leuke schrijfoefening
- een virtuele toer door de eregaleij van het Rijksmuseum
- een luister-verhaal
- een link naar een goede website over dementie
- een telefonisch groeps gesprek via **UP!**

Heeft u leuke ervaringen of ideeën ?

Laat het me weten en stuur een bericht naar [dit adres](#).

Hartelijke groet, Jonne Meij, coördinator Odensehuis het Schouw



Zelf massage

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.
Warme groet, Yvonne Kwa (Chineze Gym)

Klik op de rode knop voor een filmpje met gezichtsmassage

Klik op de foto hiernaast voor lichaamsmassage van schouder, benen, handen

[Zelfmassage hoofd en gezicht](#)



Soepel blijven met Chinese gym

Klik op de rode knop voor duidelijke en rustige oefeningen die u makkelijk mee kan doen.

U kunt de oefeningen ook gedeeltelijk zittend doen.

NB: Gaat het u iets te snel? Blijf rustig kijken en doe weer mee als het lukt.

Houd bij de staande oefeningen uw onderrug recht door uw billen naar voren te duwen.

[Chinese Gym oefeningen](#)



Tips om op adem te komen

Het lijkt zo simple en dat is het ook.

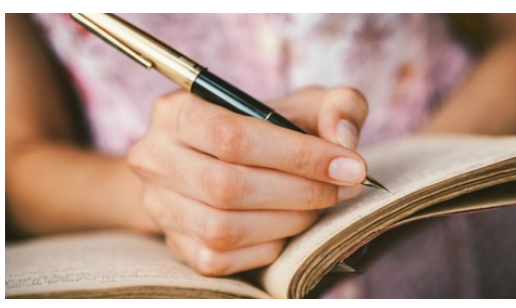
Toch kan verdriet of bezorgdheid er voor zorgen dat we ongemerkt minder ademhalen.

Onder de grijze knop vind je een filmpje waarin wordt gesproken over het belang van onze ademhaling.

Geén oefeningen, gewoon om te luisteren.

Met dank aan Odensehuis Haarlem voor het delen.

[Ademhaling](#)



Troostende en verbeeldende woorden

De culturele apotheek verzorgt niet alleen onze wekelijkse leesgroep, zij weten ook van schrijven!

Klik op de onderstaande link voor een eenvoudige schrijfoefening die de moed activeert.

[Schrijf mee met Bertold Brecht](#)



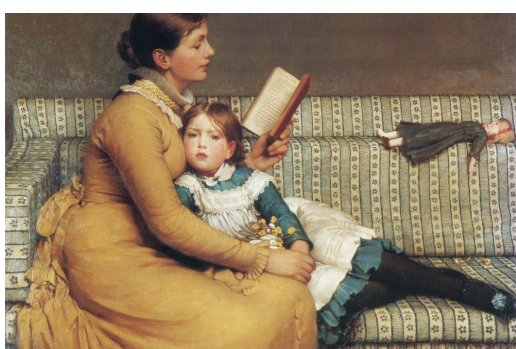
Loop door de zalen van het Rijksmuseum

Voor iedereen die thuis moet blijven heeft het Rijksmuseum een digitale rondleiding gemaakt.

Loop rond door de zalen en kies over welk schilderij u meer informatie wil horen.

Een echte aanrader!

[Rondleiding door de eregalerie](#)



Lia leest voor.

Lia leest met haar prettige voorlees stem een verhaal over baklava, kuikentjes en het leven.

[luisteren](#)



Dementie

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 knop leidt je naar een prettige website met veel informatie en ervaringsverhalen over dementie.

[informatie en \(ervarings\)verhalen over dementie](#)



Elkaar ontmoeten, juist nu.

We zitten allemaal achter onze eigen voordeur, hoe ongezellig! Bij **UP!** kan je leeftijdsgenoten ontmoeten via *In je Uppie*, een telefonisch groeps gesprek.

UP! is een sympatiek en No Nonsense initiatief dat ouderen in gesprek brengt met elkaar. Gesprekken gaan over uiteenlopende thema's: vriendschap, troost, thuis of familie.

[UP!](#)



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 elke dag naar buiten voor een frisse neus.



Praktische links

- Hulp nodig:
 - Noord voor elkaar (Doras)
 - Telefoon: 020 751 06 27
- Betrouwbare informatie over he Corona virus:
 - <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>
- Vragen en opmerkingen
 - Jonne Meij; tel 06 22.48.97.27
 - of mail: jmeij@amstelring.nl