

Juist nu!



Odensehuis

Het Schouw

We kunnen elkaar weer ontmoeten!

Lieve allemaal,

Odensehuis Het Schouw is heel blij om u op aangepaste wijze te kunnen ontvangen. Vanwege de beschermende maatregelen voor de bewoners van Het Schouw, kunnen in deze fase beperkt gebruik maken van onze vertrouwde ruimte. Gelukkig hebben we met de gemeenschappelijke ruimte van het naastgelegen seniorencomplex de Slufter een hele geschikte vevangende ruimte gevonden!

Zo kunnen we, zij het in kleinere groepjes, een aantal van onze vertrouwde activiteiten weer oppakken: Lezen, Wandelen en Chinese gym.

NIEUW is de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten op de prachtige volkstuin van Amstelring, op tuinpark De Bongerd in Kadoelen.

U leest er alles over in deze nieuwsbrief

Verder in deze nieuwsbrief:

- In gesprek met andere mantelzorgers
- Mogelijkheid tot persoonlijk gesprek
- Een NIEUW luister-verhaal van Lia
- Wij zijn Nico! verhalen van mensen met dementie
- Een link naar een goede website over dementie

U bent van harte welkom, ook als u nog niet bekend bent met het Odensehuis..

Hartelijke groet,
Jonne Meij,
Coördinator Odensehuis het Schouw



Kom langs in de Slufter

Pal naast Het Schouw staat woningencomplex De Slufter. Dit complex heeft een gemeenschappelijke ruimte waar in vroegere tijden gezamenlijke activiteiten plaatsvonden zoals: klaverjassen, kerstdiners en andere feestjes.

De inrichting doet nog denken aan die vervlogen tijden.

Wat we doen:

- We drinken koffie, we praten bij en we lachen !
- **Elke maandag** Wandelen
 - vanaf 10.30 staat de koffie klaar
 - van 11.00 tot 12.00 wandelen door het groen van Noord
- **Elke dinsdag** Samen lezen:
 - Het samen lezen van poëzie en literatuur zorgt voor nieuwe gedachten en verrassende gesprekken.
- **Elke woensdag** Chinese gym
 - 30 min. ontspannen oefeningen op de stoel voor hoofd, schouders, billen en benen.
- **Verder:** alle *mogelijke* activiteiten op initiatief van de bezoekers
 - spel, muziek, quiz, creatief of anders

Wanneer:

In verband met de corona richtlijnen werken we alleen op afspraak.

- Elke maandag van 10.30 tot 12.00
- Elke dinsdag en woensdag van 10.00 tot 12.00
- Bij voldoende animo ook in de middag van 13.30 tot 15.00
- Max 5 mensen, in verband met de 1,5 regeling

Maak een afspraak



De Odense tuin

Is een prachtige, natuurlijke tuin van 700 m2 met veel bloemen. Het heeft een kweekkas, een buiten terras en een huisje met keuken en toilet.

- De tuin biedt een veilige en rustige omgeving om heerlijk buiten te zijn.
- Wandelen en tuinieren kan naar wens.
- Samen of één op één met de tuin-vrijwillig(st)er en/of met Jonne.

In verband met de corona richtlijnen werken we alleen op afspraak.

- Er is ruimte voor 2x één echtpaar per dag (of twee mensen alleen)

Wanneer

- Iedere maandag
- 1ste van 10.45 tot 12.15
- 2de van 12.30 tot 14.00
- U komt op eigen gelegenheid

Adres: Tuinpark De Bongerd, Kadoelenpad 21

Goed bereikbaar per, fiets, auto en ov (bus 319 van metrostation. Uitstappen halte kadoelenpad)

Maak een afspraak



Mantelzorg gesprekken

Altijd samen of elkaar niet kunnen zien

De Corona situatie heeft al bijna 3 maanden veel invloed op hoe het leven er nu uitziet.

Wie samen thuis woont is door het wegvallen van bezigheden buitenshuis en de sluiting van dagbesteding en Odensehuis, noodgedwongen alle dagen, 24 uur per dag, met zijn/haar partner samen.

Terwijl degene onder jullie, waarvan de partner in een verpleeghuis woont juist voor een groot deel is afgesloten van (fysiek) contact met zijn/haar partner.

In beide gevallen heeft jullie partner minder activiteiten en worden hij/zij minder gestimuleerd om zich fysiek en mentaal in te spannen. Dat heeft merkbaar invloed op het gemoed en gedrag. Dat laat zich zien in passiviteit, onrust, verwardheid en/of irritatie en ongeduld.

Van jullie wordt extra aanpassing, acceptatie en geduld gevraagd.

Hoe ga jij met de situatie om en hoe doen anderen dat?

Graag nodig ik jullie uit om elkaar te ontmoeten.

Om ervaringen te delen en om met elkaar mee te denken.

Er is ruimte voor praktische en persoonlijke onderwerpen.

Wanneer

Dinsdag 14 juli 10.30 - 12.00
Woensdag 15 juli 13.30 - 15.00

info en/of een afspraak



Persoonlijk gesprek

Loopt u rond met vragen en/of zorgen rondom dementie?

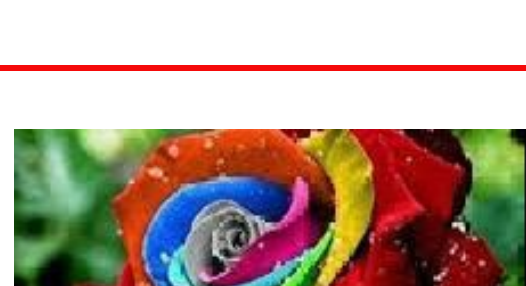
Heeft u behoefte aan een luisterend oor?

Iemand die bekend is met dementie?

Bent u benieuwd wat het Odensehuis voor u kan betekenen?

Gesprekken zijn vertrouwelijk en vrijblijvend

Maak hier een afspraak



Culturele apotheek

De culturele apotheek verzorgt niet alleen onze wekelijkse leesgroep, ook nu dat niet kan spreken zij mooie teksten voor u in.

Lia leest 'Rozen'

Wij zijn Nico!

Wij zijn Nico! wil mensen met dementie en hun naasten een podium bieden om hun ervaringen te delen en een beetje rugwind geven in deze verwarrende tijden.

Wij zijn Nico! is een initiatief van Stichting Participatie met Dementie. Zij zet zich in voor kunst- en cultuurparticipatie voor mensen met dementie.

Luister naar herkenbare en inspirerende verhalen van mensen met dementie. Hoe ervaren zij deze corona-tijd en hoe gaan ze er mee om?

<https://www.wijzijnnico.nl/podcast/>



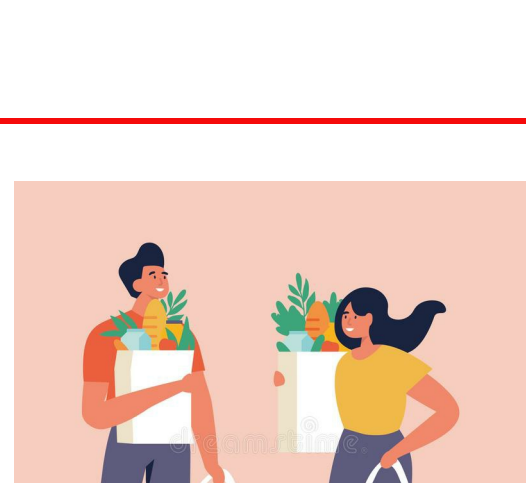
Dementie

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



Praktische links

- Hulp nodig:
 - Noord voor elkaar (Doras)
 - Telefoon: 020 751 06 27
- Betrouwbare informatie over de 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