



Deze informatie is bedoeld voor iedereen die regelmatig bij het Odensehuis komt. Dit zijn alle mensen die het Odensehuis bezoeken, deelnemen aan activiteiten of op andere wijze betrokken zijn: wekelijkse deelnemers en hun naasten, vrijwilligers, vakdocenten, medewerkers en bestuursleden.

31 januari: Participantenbijeenkomst over verbouwing

Twee keer per jaar organiseren wij een participantenbijeenkomst voor iedereen die bij het Odensehuis betrokken is: wekelijkse deelnemers, mantelzorgers, vrijwilligers, vakdocenten en bestuursleden. De bijeenkomst is bedoeld om elkaar te spreken, te informeren en relevante zaken uit te wisselen aangaande de organisatie van het Odensehuis.

De eerstvolgende participantenbijeenkomst is op 31 januari. We willen iedereen dan bij praten over de verbouwing die in maart plaatsvindt. Dit geeft een aantal aanpassingen in het programma waarover we jullie willen informeren.

De tweede participantenbijeenkomst in 2019 staat gepland op **29 november**.

Datum en tijd: Donderdag 31 januari 14 – 16 uur
Plaats: Odensehuis
Informatie en aanmelden: post@odensehuisgelderland.nl of 0317-358711

31 januari: Maandelijks lunch met Thuis

Iedere laatste donderdag van de maand organiseren we een gezamenlijke lunch met THUIS; een werk- en ontmoetingsplaats in het centrum van Wageningen. Op de even maanden wandelen wij met alle aanwezige deelnemers naar Thuis en hebben daar een lunch. De oneven maanden komen mensen vanuit Thuis bij het Odensehuis lunchen. Vaak is er daarna een gezamenlijk activiteit. Afgelopen jaar waren dat bijvoorbeeld beweeg- en dansactiviteiten, wandelingen en sjoelen.



5 februari: Demonstratie technische hulpmiddelen

In de komende maanden willen we van tijd tot tijd aandacht besteden aan handige hulpmiddelen die het zelfstandig functioneren thuis ondersteunen. OP 5 februari is de eerste voorlichtingsbijeenkomst. Ditmaal komt iemand het GPS apparaat ('de Zorgriem') demonstreren waarmee u altijd kunt zien waar iemand zich bevindt.

Datum en tijd: Dinsdag 5 februari 10-11 uur

Plaats: Odensehuis

Aanmelden: Niet nodig

Informatie: www.zorgriem.nl

7 februari: Project 'Oorlog in mijn Buurt'

Annika van de Peut gaat op donderdag 7 februari verder in gesprek met een aantal deelnemers over het schoolproject 'Oorlog in mijn Buurt'. Zij komt dan afspraken maken met de mensen die aan dit project willen deelnemen. Het gaat om de ontmoeting tussen ouderen die de oorlog in Wageningen mee hebben gemaakt en leerlingen uit groep 7 en groep 8. De kinderen krijgen gastlessen op school en gaan in kleine groepjes in gesprek met mensen die tijdens de oorlog in hun buurt hebben gewoond. De kinderen verzorgen in april een eindpresentatie over de verhalen die ze hebben gehoord en zullen de verhalen als erfgoeddrager meenemen in hun leven. Zie ook www.oorloginmijnbuurt.nl

8 februari: Uitje naar het Ijsbeeldenfestival

Deelnemers, mantelzorgers, stagiaires en vrijwilligers gaan vrijdag 8 februari naar het Ijsbeeldenfestival in Zwolle. En wellicht is er nog tijd om in Zwolle rond te kijken.



We kunnen dit alleen doen als er ook voldoende vervoer is. Dus we zijn mede afhankelijk van mensen die kunnen rijden.

Datum en tijd: vrijdag 8 februari 10.00 – 16.30 uur

Vertrek: Odensehuis




Informatie en aanmelden: post@odensehuisgelderland.nl of 0317 358711

12 februari: Mantelzorgersontmoeting

Op **dinsdag 12 februari van 10 – 12 uur** is er weer maandelijkse mantelzorgersontmoeting. Doel is ontspanning, informatie en ervaringen delen. De aanwezige mantelzorgers bepalen zelf hoe het moment ingevuld wordt en waar zij het over willen hebben. Zo is op 14 januari besproken 'Hoe besteed je aandacht aan jezelf in het zorgen voor de ander'.

Een A4-tje met enkele ontspanningstips dat werd uitgereikt kun je opvragen bij het Odensehuis. Ook op de website van MantelzorgNL (voorheen: Mezzo) is veel informatie te vinden www.mantelzorg.nl. Je kunt bijvoorbeeld een test doen om er achter te komen wat voor type mantelzorger je bent.

Wil je een keer aanschuiven bij een Mantelzorgersontmoeting. Laat het ons even weten. Stuur een email naar post@odensehuisgelderland.nl of bel naar 0317 358711. De mantelzorgersontmoeting zijn op verschillende dagen en tijdstippen zodat iedereen de gelegenheid heeft een keer te komen:

-  dinsdag 12 februari van 10 -12 uur
-  woensdag 13 maart van 14-16 uur
-  donderdag 18 april van 14-16 uur

Bewegen

Bij het Odensehuis organiseren we met regelmaat beweegactiviteiten onder andere Tai Chi, wandelen, fitness, fietsen en Qigong. Door te bewegen blijf je langer fit en wordt je brein gestimuleerd wat goed is voor het geheugen. Er bestaan veel verschillende beweegactiviteiten voor thuis die eenvoudig in te passen zijn in het dagelijks leven. Deze zijn ook goed te doen voor mensen die minder mobiel zijn.

Op de bewegeposter zijn oefeningen en activiteiten voor thuis samengebracht. Het doel is het verbeteren van de balans, bewegen, bot- en spierversterking.



De poster is ook te vinden via deze link www.kenniscentrumsport.nl. Vilans en het Kenniscentrum Sport hebben de poster ontwikkeld. Wij kunnen ook een afdruk maken die je mee naar huis kan nemen.

Muzikale kerstviering

Met een vrolijke goed bezochte viering sloten we het Odensehuis-jaar op 21 december af. Er waren deelnemers, mantelzorgers, vrijwilligers, stagiaires, bestuursleden, vakdocenten en medewerkers aanwezig. Hoogtepunt was het optreden van Echo. Dit koor oefent wekelijks bij het Odensehuis onder leiding van Tom Erics. Iedereen luisterde aandacht naar de prachtige liederen en genoot van de lekkere zelfgebakken lekkernijen en glühwein.



Bewegen met Marianne de Pagter en haar leerlingen

Kinderen tussen de 4 en 8 jaar in roze en zwarte balletpakjes bezochten op woensdag 16 januari het Odensehuis. Zij deden hun oefeningen onder leiding van Marianne de Pagter en betrokken de aanwezige deelnemers van het Odensehuis bij de balletles. Een mooie samenwerking tussen jong en oud. Ouderen die kinderen na moesten doen, kinderen die de ouderen voordeden. Tot slot deden ze gezamenlijk 'twee emmertjes water halen'.



En verder

- ✚ ... kun je de meest recente **agenda met activiteiten** altijd op onze website vinden, www.odensehuisgelderland.nl.
- ✚ ... kun je wekelijks op dinsdag komen eten in het Odensehuis. Er is dan een **Mee-eettafel** voor iedereen (deelnemers, mantelzorgers, buurtgenoten en collega's) die het gezellig vindt om samen te eten.
 - Plaats: Odensehuis
 - Tijd: Vanaf 16.30 inloop, maaltijd van 17.00 – 18.00 uur
 - Kosten: € 5 per maaltijd
 - Inschrijven: post@odensehuisgelderland.nl
 - Uiterlijk de vrijdag voorafgaand aan de mee-eettafel
 - Informatie: www.odensehuisgelderland.nl