



Iedereen die regelmatig bij het Odensehuis komt ontvangt deze infobrief. Dit zijn wekelijkse deelnemers en hun naasten, vrijwilligers, vakdocenten, medewerkers en bestuursleden. Daarnaast kan iedereen die op de hoogte wil blijven van het Odensehuis zich inschrijven via de website.

Activiteiten Odensehuis op film



Vorige week zijn de eerste activiteiten uit het programma van het Odensehuis op [youtube](#) gezet. Je kunt nu thuis bewegen met Nick, muziek maken met Anneke of zingen met Henk. De filmpjes zijn ook via onze eigen [website](#) af te spelen. Natuurlijk horen we graag of jullie deze filmpjes gebruiken en wat je er van vindt. Ons voornemen is de komende tijd regelmatig nieuwe activiteiten te plaatsen. Dus hou ons [youtubekanaal](#) en de website in de gaten.

Odensehuis Thuis op de website



Op de [website](#) van het Odensehuis, onder Odensehuis Thuis, is nu alle informatie verzameld die we vorige keer hebben gedeeld met jullie:

- Onder het kopje *Het Odensehuis houdt contact* een document met activiteiten die wij verzorgen
- Onder het kopje *Tips voor thuis een document* met ideeën om thuis zelf te doen.

Via deze [link](#) komt je direct op de Odensehuis Thuis pagina. De informatie wordt regelmatig aangevuld.

Wij blijven bereikbaar en aanwezig



Wij vinden het belangrijk bereikbaar voor jullie te blijven. Neem gerust contact op voor een praatje, met vragen of als er veranderingen in je situatie zijn. Onze contactgegevens zijn

E: post@odensehuisgelderland.nl

T: 0317 358711 of 06 43890432

Koffie bij het Odensehuis



Wij hebben gemerkt dat sommige mensen het prettig vinden af en toe even in een andere omgeving te zijn. Je bent welkom in het Odensehuis. Wij zetten graag de koffie voor je klaar en blijven op gepaste afstand. Goed te combineren met een wandelingetje en een manier om de band te houden met het Odensehuis. Wel van tevoren graag even bellen om een tijd af te spreken.

APRIL 2020 nr 2

Videobellen: hulp en een handleiding



Veel mensen vinden het prettig elkaar te zien tijdens een gesprek. Dat kan met videobellen. Wij gaan dat de komende tijd actief aanbieden aan een aantal deelnemers. Samen ontdekken of ze het wat vinden, hoe ze het zelfstandig kunnen gebruiken en of ze nog zaken moeten aanschaffen. Heb je interesse? Laat het ons weten. Wil je het liever zelf proberen, lees hier meer over het Wageningse initiatief binnen [Welsaam](#). Er is ook een handleiding beschikbaar die je [hier](#) rechtstreeks kunt downloaden.

Beweeg in de huiskamer



Introdance

Het team van de dansgroep Introdans heeft een reeks met video's gemaakt waarmee je thuis kunt bewegen. De oefeningen beginnen rustig, daarna een actief gedeelte en eindigen met rekken en strekken. Op meeslepende muziek enthousiasmeren de dansers om mee te bewegen. [Aflevering 1](#) kan je direct starten. Er is ook een [overzicht](#) van de verschillende afleveringen en de komende afleveringen.



Steffi

Een veel rustigere manier van bewegen met begeleiding is te vinden op deze [website](#). Je kunt zelf kiezen wat bij je past en wat jij nodig hebt. Je kunt eerst een test doen en dan bekijken wat goed zou zijn. Je kunt ook direct [aan de slag](#) met oefeningen.

Luister naar verhalen en muziek



Verhalen om naar te luisteren, sommigen ondersteund met muziek. Acteurs van de Stichting BedtimeStories lezen een aantal keer per week verhalen voor in live-sessies. Zij hebben hier opnames van gemaakt waardoor er een hele verzameling live gelezen verhalen beschikbaar is. Klik op deze [link](#) om bij de video's te komen. Het programma staat [hier](#)

Kijk naar oude Wageningse TV-beelden



RTV Rijnstreek is gestart met Nostalgie TV met oude films en reportages van Wageningen te zien. De film start elke dag om 11.00, 15.00, 19.00 en 21.00 uur op RTV Rijnstreek TV Ziggo kanaal 36 en KPN kanaal 1378. Meer informatie vind je op <https://rtvrijnstreek.nl/>

APRIL 2020 nr 2

Ontdek je eigen tuin



Veel mensen valt het op dat ze nu veel meer vogels dan normaal zien en horen. Vogelbescherming Nederland is daar op in gesprongen en heeft een aantal cursussen [online](#) gezet. Leuk om thuis in je eigen tuin of tijdens een wandelingetje meer over vogels te leren.



Natuurpunt heeft een poster gemaakt waarmee je ook met andere ogen naar je eigen tuin kunt kijken. Je kunt op zoek naar een aantal beestjes die in veel tuinen te vinden zijn. Via deze [link](#) kan je de poster downloaden.

Bezoek een museum en de museumweek



De museumweek van 20 tot en met 26 april gaat door. Kijk via deze [link](#) naar het programma

Er is door nu.nl een [overzicht](#) gemaakt van een aantal musea die je online kunt bezoeken. Een overzicht van musea die je online kunt bezoeken. De moeite waard om een kijkje te nemen. Meerdere musea organiseren ook virtuele rondleidingen.

Wandel mee door het nieuwe station Ede-Wageningen



Er zijn plannen om het treinstation te vernieuwen. Met deze tour kun je al een beeld krijgen van hoe het er straks uit gaat zien. Ook krijg je ook iets meer te horen van de geschiedenis van het station. Leuk om alvast een indruk te krijgen via de [link](#).

Voor mantelzorgers



Alzheimer Nederland vraagt mantelzorgers een vragenlijst in te vullen over hoe het jou en je naaste met dementie tijdens de coronacrisis gaat. Dit helpt hen een beeld te krijgen en om aandacht te blijven vragen voor voldoende ondersteuning en zorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De [vragenlijst](#) vind je hier.



Door mantelzorg.nl is op een rijtje gezet waar je als mantelzorgers aanspraak op kan maken en wie bepaalde zaken regelt. Wil je graag weten welke ondersteuning mogelijk is, dan heb je wellicht iets aan de [zorgladder mantelzorg](#).

APRIL 2020 nr 2

Ervaringen en beelden van thuis

Wij zijn benieuwd wat jullie thuis doen, hoe je dag er uitziet, wat je meemaakt en of je tips en ideeën hebt voor andere deelnemers. Hieronder het verhaal van een mantelzorger. Wij nemen in deze tijd graag meer verhalen en beelden op in de infobrieven.

“Al jaren ondervind ik hoe moeilijk het is om goed met dementie om te gaan. Met vallen en opstaan ben ik een heel eind gekomen, maar het is echt een vak waar je heel langzaam de knelpunten van onder de knie krijgt. In deze coronatijd waarin we dag en nacht bij elkaar zijn heb je die vaardigheden nog harder nodig en tot mijn verbazing lukt dat de laatste tijd aardig.

Heel belangrijk is veel lichamelijk contact: aanraken, knuffelen, hand vasthouden e.d. geven haar een vertrouwd gevoel en zelfs in deze crisis mag dat!?

Van groot belang is ook positieve feedback op alles wat goed gaat en lukt: complimentje geven, duim omhoog, ga zo door....

Wat moeilijker is het voorkomen van problemen. Langzamerhand weet ik wat zij niet goed meer kan en dat doe ik van te voren. Vooral apparaten bedienen is te ingewikkeld: TV programmeren, computerspelletjes afronden, koffieapparaat goed instellen, enz. Als één ding niet lukt gaan de volgende activiteiten ook niet goed, dan slaat de onzekerheid toe en moet er een time-out plaatsvinden en even tot rust komen.

Belangrijk is het gevoel van eigenwaarde dat niet moet worden aangetast .

Bij mijn vrouw is het verloop van de dementie tot nu toe heel geleidelijk met zo nu en dan een terugval. Nu het dagritme erg hetzelfde is en de dagen veel op elkaar lijken geeft haar dat rust en herkenning. Zelf kan ik niet zo goed tegen dergelijk ritme, maar hopelijk komt daar weer eens een eind aan.... maar voor mijn vrouw geeft het houvast.

Tot zover een inkijkje hoe ik ook in crisistijd met dementie probeer om te gaan.”

APRIL 2020 nr 2

Gedicht van de dag

Annie van Gansewinkel, vakdocent bij het Odensehuis voor de workshops 'werken met taal', heeft voor ons allen een aantal gedichten geselecteerd. Hieronder het tweede gedicht.

mijn oma bladert

mijn oma bladert

door haar album

vol verleden

vooral haar kindertijd

bekijkt ze selectief

het stukje kwetsbaarheid

wordt heel bewust vermeden

en juist dat beeld van haar

is mij zo lief

zoveel herkenning in die

ongeziene plaatjes

die mij zo duidelijk

voor ogen staan

ik kijk mezelf aan

Nannie Kuiper, bundel Ik heb alleen maar oog voor jou

5 en 21 mei en 1 juni nationale feestdagen



Mocht het Odensehuis weer open gaan in de komende tijd, hou er dan rekening mee dat er een aantal nationale feestdagen aankomen.

Het Odensehuis is op die dagen gesloten. Dit geldt voor

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Dinsdag 5 mei: | Bevrijdingsdag |
| Donderdag 21 mei: | Hemelvaartsdag |
| Maandag 1 juni: | Tweede Pinksterdag |

AFMELDEN

Wij sturen deze infobrief naar alle direct betrokkenen en mensen die zich via de website hebben aangemeld of hebben aangegeven graag informatie te willen ontvangen.

- *Wilt u deze infobrief niet meer ontvangen, stuur een email met de tekst **afmelden infobrief**.*
- *Wilt u geen algemene informatie van het Odensehuis ontvangen, stuur een email met **geen algemene informatie**.*
- *Wilt u uit het adressenbestand van het Odensehuis worden verwijderd, stuur een email met **verwijder mij**.*