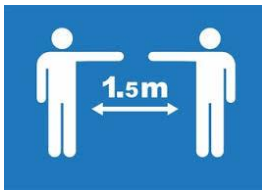


MEI 2020



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.

Zo gaat het Odensehuis verder ...



Zoals past bij het Odensehuis kijken we vooral naar wat we WEL kunnen doen in de komende periode op onze locatie. We weten allemaal niet hoe lang de huidige situatie gaat duren en hoe het er uit gaat zien. Samen met onze deelnemers en mantelzorgers én in overleg met de gemeente zijn we aan het onderzoeken wat mogelijk is. Dat betekent dat we nadenken hoeveel mensen tegelijkertijd zouden kunnen komen, hoeveel tijd per dag, hoe vaak, hoe richten we de ruimte in, wat betekent het voor begeleiding en hoe wordt vervoer geregeld. Vanaf nu komen er 1 à 2 keer per week enkele deelnemers voor een paar uur op een dag om te ervaren hoe dit gaat. Daarbij handelen we uiteraard volgens de [richtlijn voor dagbesteding](#) van het Ministerie en alle richtlijnen van het RIVM. We houden jullie op de hoogte van het verloop en ervaringen. We nemen persoonlijk contact op met een deelnemer zodra we de mogelijkheid hebben om te komen.

Nieuwe activiteiten Odensehuis Online



Afgelopen weken zijn er weer nieuwe activiteiten uit het programma van het Odensehuis op [youtube](#) gezet. Je kunt nu meedoen met

- Muziek met Anneke Rot
- Zingen met Henk
- Twee sessies verhalen met Annie
- Vier beweglessen met Nick
- Bedsidesingers

Laat ons weten of je ze gebruikt en of je nog wensen hebt. De filmpjes zijn via onze eigen [website](#) of het [youtube kanaal](#) af te spelen.

Wij vinden het geweldig om te zien hoe de activiteiten online gewaardeerd worden, zoals bleek uit de volgende email van een mantelzorger:

Ontzettend leuk.

Ik begon even het filmpje van Henk af te spelen en mijn man kwam er direct luid zingend aan.

Een groot succes!!!!

*Morgen gaan we een half uurtje zingen
en ook nog wat bewegen met Nick.*

MEI 2020

Koffie bij het Odensehuis



Verschillende mensen hebben al gebruik gemaakt van 'Even een kopje koffie in het Odensehuis'. Fijn voor ons om weer bekende gezichten te zien. En deelnemers en mantelzorgers vinden het prettig even in een andere omgeving te zijn en een wandelingetje in de buurt te maken. Wij zetten de koffie klaar en blijven op gepaste afstand. Bel ons om een tijd af te spreken.

Spellen en boeken lenen



Wij hebben bij het Odensehuis vele (gezelschaps-)spellen. Naast veel bekende spellen ook een aantal spellen die de meeste mensen thuis niet hebben. Bijvoorbeeld spellen die helpen om over allerlei onderwerpen in gesprek te gaan of waarmee je herinneringen op kunt halen. Kom gerust eens een spel lenen om thuis uit te proberen. We hebben een overzichtlijst beschikbaar die je op kunt vragen. Ook onze boeken mogen jullie lenen.

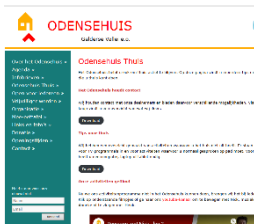
Beeldbellen



We zijn bij een aantal deelnemers het beeldbellen aan het introduceren. Ze kunnen dan contact hebben met elkaar, met vrijwilligers en medewerkers en ook met hun naasten. Mensen gebruiken hun eigen apparatuur of één van de iPads die we van de bibliotheek in Wageningen in bruikleen hebben. Het is zinvol om hier ervaring mee op te doen en te ontdekken wat er nodig is voor mensen om te beeldbellen. Helaas heeft niet iedereen WiFi in huis waardoor we dit niet bij iedereen kunnen uitproberen.

Wil je als deelnemers of mantelzorger ook met beeldbellen aan de slag, neem dan gerust contact op. Wij ondersteunen daar graag bij. Via deze [link](#) zijn tips te vinden hoe je iemand kan leren beeldbellen en wat daarvoor nodig is.

Odensehuis Thuis op de website



Op de [website](#) van het Odensehuis, onder Odensehuis Thuis, is informatie verzameld over thuisactiviteiten:

- 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.

MEI 2020

Deel je ervaringen en beelden

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. Wij nemen in deze tijd graag verhalen en beelden op in de infobrieven. Laat het ons weten.

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

21 mei en 1 juni nationale feestdagen



Er komen een aantal nationale feestdagen aan. Het Odensehuis is dan minder goed bereikbaar. Dit geldt voor

Donderdag 21 mei: Hemelvaartsdag

Maandag 1 juni: Tweede Pinksterdag

Voor mantelzorg



Vele van jullie hebben ondertussen een goede dagstructuur en - invulling thuis gevonden. Toch kunnen we ons voorstellen dat het zoeken blijft en het soms als mantelzorg lastig blijft om dit vast te houden. In voor mantelzorg heeft tips en voorbeelden die hierbij kunnen helpen. Via deze [link](#) kom je op de website.

Ontdek de Nederlandse natuur



Via deze [link](#) is een aantal prachtige natuurfilms te bekijken. Zo staat er een film over de Veluwe, de Wadden, de Oostvaardersplassen, de Drentsche Aa.



Het is ook mogelijk te luisteren naar programma's over de natuur. Er is een serie podcasts genaamd Puur Natuur. Je wordt in gesprekken meegenomen door allerlei natuurgebieden. Luister [hier](#) wat er allemaal te beleven valt.



Sommige natuurgebieden zijn nu afgesloten. Via de website van natuurmonumenten blijft het mogelijk om er rond te kijken en een virtuele wandeling te maken. Wil je even naar Schiermonnikoog, de Veluwe of de St Pietersberg, het kan allemaal [hier](#).

MEI 2020

Ga naar het museum



Veel musea hebben hun collectie online gezet en hebben rondleidingen die je vanuit huis kunt doen. In vorige infobrieven hebben we er al vele genoemd en ook in [tips voor thuis](#) kun je er veel vinden. Zo ook het scheepvaartmuseum dat je kunt bezoeken via hetscheepvaartmuseum.nl.

Actief in je tuin en natuur



Niet iedereen zal nog hard werken in de tuin. Er zijn ook veel andere dingen te doen in de tuin en natuur. Veel tips zijn verzameld voor activiteiten op deze [website](#) van IVN natuureducatie. Dit wordt ook regelmatig aangevuld.

Blijf bewegen



Heb je nog niet genoeg aan de oefeningen van Nick op [YouTube](#), dan kun je [hier](#) nog een hele serie eenvoudige oefeningen vinden. Deze komen uit de Fit & Sterk bewegwaaier met oefeningen voor de kleine dagelijkse beweegmomenten. Iedere oefening duurt 30 seconden en kan meerdere keren herhaald worden. Er zijn ook [filmpjes](#) met alle instructies.

Ga naar een voorstelling



De nationale Opera heeft wekelijks een nieuwe voorstelling online staan. Ga naar www.operaballet.nl om de laatste aanwinsten te bekijken.



En wil je even 5 minuten genieten van muziek en dans, dan is dit [filmpje](#) van de Opéra National de Paris de moeite waard. Dansers die vanuit huis dansend oproepen om thuis te blijven.

Thuis mediteren



Heb je behoefte aan ontspanning, dan kan je eens op deze [website](#) kijken. Daar staat onder andere verschillende meditaties op die je kan volgen.

MEI 2020

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 derde gedicht.

Zee

ik wil alleen zijn met de zee
ik wil alleen zijn met het strand
ik wil mijn ziel wat laten varen
niet mijn lijf en mijn verstand

'k wil gewoon een beetje dromen
rond de dingen die ik voel
en de zee – ik weet het zeker –
dat ze weet wat ik bedoel

'k wil alleen zijn met de golven
'k wil alleen zijn met de lucht
ik wil luist'ren naar mijn adem
ik wil luisteren naar mijn zucht

ik wil luist'ren naar mijn zwijgen
daarna zal ik verder gaan
en de zee – ik weet het zeker –
zal mijn zwijgen wel verstaan

Toon Hermans, bundel Alles is heimwee

MEI 2020

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**.*