

Juni 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.*

## Stapje voor stapje weer open



We gaan stapsgewijs met kleine groepen deelnemers weer beginnen. De afgelopen weken hebben we hiermee positieve ervaringen opgedaan. In de komende weken zijn we open voor vaste groepen deelnemers voor een halve dag per week. Iedereen is hier over geïnformeerd. Vanaf medio juni willen we weer op meer dagen van de week open zijn. Mensen kunnen dan indien nodig weer twee dagdelen aan het Odensehuisprogramma deelnemen. We nemen contact op zodra dat mogelijk is. Nu we de meeste mensen weer wekelijks zien en spreken, brengen we de frequentie van deze infobrief weer terug naar één keer per maand.

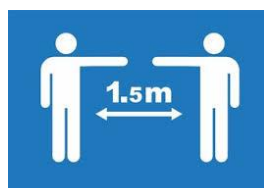
## Check voordat je naar het Odensehuis komt .....



Iedereen die naar het Odensehuis komt, verzoeken we om vooraf de volgende vragen stellen. Beantwoord je een vraag met JA, kom dan NIET naar het Odensehuis!

- Ben je verkouden? (snotteren, niezen, loopneus, verstopte neus)
- Heb je keelpijn?
- Heb je last van hoesten?
- Heb je koorts van 38 graden of hoger (gehad de afgelopen dagen)?
- Heb je last van kortademigheid of benauwdheid (bij lichte inspanning)?
- Heb je de laatste dagen last van geur- of smaakverlies?
- Heeft je huisgenoot/ partner last van één van deze klachten?
- Heb jij of je huisgenoot/ partner contact gehad met iemand met corona?

## Afspraken over Odensehuis en de Coronamaatregelen



In het Odensehuis houden we ons natuurlijk aan alle geldende richtlijnen. De afspraken binnen het Odensehuis zijn te vinden in de e-mail die alle deelnemers op 20 mei hebben ontvangen en via deze [link](#). Dit document passen we regelmatig aan op basis van onze ervaringen en eventuele wijzigingen in landelijke richtlijnen.

Juni 2020

## Doortje bij Odensehuis Online



Ook [Doortje Kuis](#) is nu te zien op ons [youtube-kanaal](#). Zij vertelt verhalen en laat muziek horen. We blijven doorgaan met het plaatsen van online activiteiten op youtube zodat je thuis ook mee kan doen aan de activiteiten met vertrouwde gezichten. Er is een tweede sessie met [Henk Lameris](#) op en ook kun je genieten van de verhalen van [Annie van Gansewinkel](#). Hou youtube dus in de gaten. Je kunt je ook abonneren op het kanaal en een bericht krijgen als er een nieuwe video wordt geplaatst.

## Odensehuis in het Nieuws



Op 16 maart besteedde **Eenvandaag** een item aan de openstelling van het Odensehuis in Coronatijd. Velen van jullie hebben je waardering al laten weten voor de wijze waarop het verhaal is overgebracht. Fijn om te horen. Heb je het gemist of wil je het nog eens bekijken? Klik dan op deze [link](#).



Op 23 mei kwamen we opnieuw in het Nieuws en stond er een pagina vullend [artikel](#) in de **Gelderlander**.

## Fotoproject en prijsvraag



Het bekijken van foto's brengt herinneringen naar boven. Eigen foto's werken hiervoor het beste. Zo ontstond het idee om foto's van iedereen op te vragen en te verzamelen. We kunnen dan de verhalen die het oproept met elkaar delen. Om dit plan te realiseren hebben we foto's van alle deelnemers, medewerkers en vrijwilligers van het Odensehuis nodig. We vragen je 4 foto's van je zelf in te sturen:



- Een foto van baby of jong kind
- Een recente foto
- Twee andere foto's uit je leven, bijvoorbeeld van een belangrijke gebeurtenis

Heb je ze niet digitaal dan scannen wij de foto's en sturen ze terug. Stuur de vier foto's naar [kelly.ladage@odensehuisgelderland.nl](mailto:kelly.ladage@odensehuisgelderland.nl). Kijk nu eens naar de foto hiernaast. Wie denken jullie dat het meisje links is? Weet je het? Vertel het Kelly of stuur haar een e-mail. Voor wie het goed heeft is er een kleine verrassing.

Juni 2020

## 15 juni: Mantelzorgmomenten

EN WIE VRAAGT  
DE MANTELZORGER  
HOE HET  
MET HEM GAAT

*Loesje*

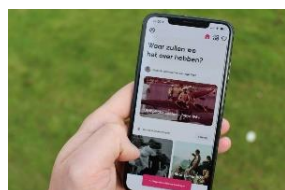
Op maandag 15 juni van 10 – 12 uur beginnen we weer met de mantelzorgontmoetingen. Het doel is een ontspannen moment te hebben en informatie en ervaringen te delen.

Laat vooraf weten via de e-mail of je aanwezig bent en of je partner ook mee komt. Ieder is van harte welkom om aan te sluiten. De precieze invulling volgt nog.

Mantelzorgontmoetingen vinden maandelijks plaats en zijn de komende maanden op:

- dinsdag 14 juli 13.30 – 15.30 uur
- woensdag 12 augustus 10.00 – 12.00 uur
- donderdag 17 september 13.30 – 15.30 uur

## Alzheimer NL introduceert app 'dat ben ik'



Voor mensen met dementie is het soms lastig om een gesprek te beginnen. Er is nu een app ontwikkeld die helpt om met iemand in gesprek te gaan en gespreksonderwerpen aan te leveren. Met familie en vrienden verzamel je filmpjes, foto's en teksten die bij jou aansluiten en herinneringen oproepen. De app wijst je hierbij de weg en geeft je suggesties. Jijzelf of een naaste nodigt anderen uit via de app. Je hebt dan altijd aanknopingspunten voor een gesprek. Meer over de app is te vinden op [dementie.nl](https://dementie.nl).

## Wandel mee



Ecoloog en natuurfilmer Ruben Smit heeft een serie vlogs gemaakt over natuurgebieden. Hij wandelt met je door een aantal bijzondere regio's en natuurgebieden. Op dit moment zijn er vlogs over de Eiffel, de Veluwe, Drenthe, de Ardennen en Zuid-Limburg. 'Ontdek het met Ruben' is te zien via deze [link](#).

## Ga mee naar cabaret



Ook Freek de Jonge heeft zijn eigen [youtubekanaal](#). De laatste tijd heeft hij al zijn liedjes en conferences beschikbaar gemaakt. Veertig jaar geleden begon hij en nog steeds staat hij vaak op het podium. Nu dus thuis ook allemaal te bekijken

Juni 2020

## Genieten van de Opera



De Metropolitan Opera heeft veel oudere stukken beschikbaar en speelt een aantal stukken onder de titel At-Home Gala waarbij muzikanten van huis uit spelen. Heb je zin om dit te bekijken, klik dan [hier](#) of kijk op de website [www.metopera.org](http://www.metopera.org) om toegang te krijgen tot vele muziekstukken.



Ook de Bayerische Staatsopera heeft veel stukken online beschikbaar. Via [Staatsoper.TV](http://Staatsoper.TV) zijn kun je opera's beluisteren.

## Maak een verrassende wandeling



Vind je wandelen saai? Neem dan deze lijst met wilde planten mee en ga op zoek naar de genoemde planten. Het zal je verrassen hoeveel planten je in je buurt hebt staan die je normaal beschouwt als onkruid. Via deze [website](#) vind je alle informatie over de 'wildeplantenwandeling'.

## Vakantietips in quarantainetijd



Onze vrijwilliger en mantelzorger Marianne Hak stuurde ons bijgaande link met veel interessante vakantietips (met een knipoog). Ook als je niet van plan bent om op vakantie te gaan is het een aanrader om er even naar te kijken. Het genootschap Onze Taal geeft ons een aantal prachtige vakantietips en is erg creatief met taal geweest. Via deze [link](#) kom je op de poster terecht.

## Beweeg oefeningen en stoelyoga



In deze tijd blijft het lastig om voldoende beweging te krijgen. Naast de dagelijkse wandeling komt het er vaak niet van om fysiek actief te zijn. Wellicht dat de oefeningen op het [youtubekanaal van Cordaan](#) hierbij behulpzaam zijn. Alle oefeningen zijn eenvoudig zelf thuis te doen en inspireren om actief te blijven.

## Creatief met tijdschrift Thuis



Het tijdschrift Thuis is speciaal gemaakt om in deze periode zelf aan de slag te kunnen gaan. Iedere pagina stimuleert om te tekenen, te kleuren, te schrijven of om te lezen. Het tijdschrift is [hier](#) te vinden.

Juni 2020

## Coronatijd: Een terugblik van Nick



*“Het sociale aspect is voor mij een grote motivatie in het Odensehuis. De vele gezichten, verschillende meningen en het activeren van de deelnemers zoals ik dit elke dag meemaak in het Odensehuis waren ineens helemaal weg. Ik zag bijna niemand meer. Ik vroeg me af hoe het met iedereen thuis ging...”*

In de afgelopen tijd is er voor iedereen veel veranderd. Dus ook voor mij. In plaats van dat we met 25 mensen aan de koffie zaten in het Odensehuis, zat ik met regelmaat in m'n eentje in de woonkamer achter een laptop. Ik zat te zoomen, bellen, mailen of was youtube films aan het opnemen. En dat was voor mij persoonlijk een grote switch. Overleggen via ZOOM is een vak apart doordat je niet fysiek bij elkaar zit. En ik stond ineens voor de camera met twee waterflessen beweeglessen op te nemen.

Ook zat ik 4 dagen per week achter een laptop te schrijven, plannen en schema's te maken. Niet mijn sterkste punten of waar mijn interesse in eerste instantie naar uitgaat. Daarom bood deze periode mij de mogelijkheid om deze punten te verbeteren. Ik merk dat ik mij beter kan concentreren en ik maak een planning.

Normaal gesproken wordt er in mijn werk een beroep gedaan op mijn improvisatie, flexibiliteit en enthousiasme. Dat gebeurde nu veel minder. De manier van communiceren is nu ook heel anders. Voorheen zag je elkaar bijna dagelijks. Door de ZOOM meetings in het begin van de week krijg ik nu een helder beeld van de taakverdeling en wat er van mij verwacht wordt. Het is voor mij af en toe lastig om alle informatie goed in kaart te brengen.

Deze tijd gaf mij de mogelijkheid om mij verder te ontwikkelen in aspecten waar mijn voorkeur niet naar uitgaat maar wat wel heel belangrijk is en in elke functie weer terug komt. Ondanks het feit dat het op het Odensehuis de afgelopen twee maanden niet meer zo levendig was, was het Odensehuis DNA nog steeds volop aanwezig. De actieve houding die wij als team in coronatijd behouden hebben, is voor velen een voorbeeld en kenmerkend voor ons Odensehuis.

### 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**.