

Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard no.1. 3^e kwartaal 2014

Dit is dan de eerste nieuwsbrief van het Odensehuis in de Hoeksche Waard.

De bedoeling van deze nieuwsbrief is om u op de hoogte te houden van de ontwikkeling van het Odensehuis. Daarnaast wil ik u graag meer informatie geven over alles wat met dementie te maken heeft.

De nieuwsbrief wordt digitaal verspreid. Wilt u liever een papieren versie, dan kunt u dit aangeven.

In deze eerste nieuwsbrief leest u meer over de eerste 3 maanden na de opening. Elke nieuwsbrief zal ik een boek uit de bibliotheek of een artikel uit de informatiemap benoemen, deze keer over het belang van bewegen, u kunt het hele artikel lezen in de informatiemap. Boeken kunt u inzien en ook lenen.

Iedere bezoeker levert een bijdrage aan de gezelligheid en de sfeer. Doelstelling van het Odensehuis is o.a. om te laten zien, dat als je te maken krijgt met een vorm van dementie, het een toegevoegde waarde heeft om als mens te kunnen blijven functioneren. In mijn optiek blijf je een mens, al is een deel van je gereedschap beschadigd. Juist door de mens te blijven zien en op dat niveau contact te maken, voelt de ander zich gerespecteerd en geaccepteerd.

Andere mensen ontmoeten, een praatje maken, gezelligheid vinden en ervaren dat je er toe doet! Dit is het gevoel wat alle bezoekers elkaar geven bij de ontmoetingen. Doet u mee?

Goed nieuws: In 2015 zal het Odensehuis op elke dinsdag in plaats van 3 vrijdagen per maand geopend zijn.

Ria Los, coordinator.

Nieuwe activiteiten

Op 3 oktober start er een **gespreksgroep voor mantelzorgers** van mensen met dementie, in het Odensehuis, van 10.30 – 12.30 uur. 1 x per maand. In deze groep ontmoet u andere mantelzorgers en kunt u onder begeleiding ervaringen uitwisselen in een veilige omgeving. Als u zich aan wilt melden kunt u een mail sturen naar coordinator@odensehuishw.nl of bellen met 06 12 89 23 09

Vanaf januari start “**de gedachtenkamer**” elke 2^e dinsdag van de maand. Een gespreksgroep voor onze bezoekers/deelnemers met dementie. Hierin wordt gesproken over alles wat hen bezig houdt en wat zij in het Odensehuis willen doen. Na het gesprek wordt er een kunstzinnige verwerking gemaakt.

De eerste 3 maanden

Na de feestelijke opening op 4 juli, waar u het verslag van heeft kunnen lezen op de site, is het Odensehuis Hoeksche Waard dan echt van start gegaan.

Er zijn inmiddels al een aantal echtparen en belangstellenden binnen gelopen. Vanaf de start ligt het accent op elkaar te ontmoeten en met elkaar te praten, onder het genot van een kopje koffie of thee. Er is volop gelegenheid om andere activiteiten te ontplooiën, maar daar blijkt nog niet direct behoefte aan.

Eind augustus hebben wij voor het eerst met elkaar geluncht. Dit was erg gezellig en is al een vast onderdeel voor de bezoekers die op lunchtijd aanwezig zijn. Met elkaar dekken we de tafel en dan blijkt maar weer dat samen eten ook erg huiselijk is. Er bestaat een mogelijkheid om met elkaar te koken, er is n.l. een fantastische keuken. Wie weet komt dit er nog een keer van.

Asna heeft zich gemeld als vrijwilliger en levert een waardevolle bijdrage aan de verzorging van de innerlijke mens. Het zou prettig zijn, als er nog een aantal vrijwilligers bijkomen, zodat de taken en de aandacht goed verdeeld kan worden.



Deelnemers uitgelicht

Graag stel ik onze eerste deelnemers aan u voor:

Elleke en Huib zijn trouwe en enthousiaste bezoekers vanaf het begin. Elleke vindt het heerlijk om af en toe op de piano te proberen of zij nog melodieën tevoorschijn kan halen. Het zou leuk zijn als iemand haar daar af en toe bij kan helpen. Ook geniet zij ervan om te kleuren of tekenen met pastelkrijt, zij wordt hier heerlijk rustig van. Huib gaat af en toe iets anders doen en zorgt meestal dat er dan een vriendin van Elleke is. Ook hun hondje Dixie loopt zo af en toe even mee naar binnen. Bij het afscheid vertelde Elleke mij, dat zij in haar leven veel gehuild had, maar dat zij nu weer kan lachen!



“Uit de informatiemap”

Een belangrijk artikel over bewegen. Bij voldoende belangstelling willen we graag vanuit het Odensehuis met elkaar gaan bewegen. U kunt zich hiervoor opgeven bij de coordinator.

Bewegen is belangrijk. (I-Dé)

Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans om dementie te krijgen. Maar uit onderzoek blijkt dat ook mensen met dementie baat hebben bij beweging. Door beweging lijkt de ziekte trager te verlopen. Zo verbetert het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Maar wat kun je doen om actief te blijven bij dementie? In dit artikel vindt u meer dan 50 ideeën om te bewegen. Buiten of binnen, vooral nuttig of juist leuk, bij een vereniging, samen of toch alleen. Er is altijd iets dat bij u past.

Voorzorg

Mensen die voor de diagnose regelmatig bewogen kunnen hun favoriete activiteiten waarschijnlijk gewoon voortzetten. Maar mensen met dementie die niet of nauwelijks fit zijn, of met onderstaande gezondheidsklachten kampen, doen er verstandig aan om eerst contact op te nemen met bijvoorbeeld hun huisarts of fysiotherapeut.

Dit geldt voor mensen met hartproblemen, hoge bloeddruk, onverklaarde pijn op de borst, duizeligheid of flauwvallen, bot of gewrichtsproblemen die mogelijk worden verergerd door beweging, ademhalingsmoeilijkheden, problemen met de balans of bij regelmatig vallen.

Hoeveel bewegen?

De beweegnorm is minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen. Met matig intensief wordt bedoeld dat uw ademhaling en hartslag versnelt, zonder dat u helemaal buiten adem raakt.

Meer informatie en tips vindt u in de informatiemap.