



Lelsstraat 2, 2951 VE, Alblasterdam
E-mail: coordinator@odensehuisalblasterdam.nl
Telefoon: 06 – 815 900 66

Beste lezer,

Even terugblikken,
10 januari was de officiële opening van Het Odensehuis in Alblasterdam.
Sindsdien zijn er heel veel mooie dingen en mooie samenwerkingen ontstaan. Zoals met Helpende Handen die een bezoeker van ons haalt en brengt.

We zijn hier erg blij mee.

De band tussen de gastheren en gastvrouwen is enorm gegroeid. Samen maken we elke week op de dinsdag en de donderdag een leuke dag voor de bezoekers en ook voor hun mantelzorgers.

Het aantal bezoekers is inmiddels erg gegroeid. Samen met Heleen de Visser van Stichting Welzijn Alblasterdam (SWA) zijn we gestart om ondersteuning te bieden aan de mantelzorgers naar behoefte.

Als coördinator van Het Odensehuis Alblasterdam ben ik zó trots om te zien hoe alles vorm krijgt. En dat ik samen met de gastheren en gastvrouwen een lach weet te toveren op het gezicht van onze bezoekers.

Hartelijke groet,
Cherilda van Son
Coördinator Odensehuis Alblasterdam

Het Odensehuis is open op:
dinsdag en donderdag
Van 10.00 tot 15.00 uur

Kennismaking van het bestuur en de vrijwilligers

Op dinsdag 7 maart hebben de gastheren en gastvrouwen van het Odensehuis en het bestuur van de Stichting met elkaar gegeten in het Odensehuis. Voor, tijdens en na het eten hebben ze nader kennis met elkaar gemaakt en zaken besproken over de ontwikkeling van het Odensehuis. Op deze manier kon verbinding ontstaan tussen de gastheren en -vrouwen die dagelijks/wekelijks in het Odensehuis hun werk doen met de bestuursleden die wat meer op afstand staan en proberen de randvoorwaarden voor het Odensehuis te regelen. Het was een nuttige en gezellige bijeenkomst, met als culinair hoogtepunt de door penningmeester Martin Kranendonk zelf gemaakte erwtensoep! Afgesproken is om elkaar vaker zo te ontmoeten en bij te praten.

Dirk Louter
Voorzitter Odensehuis Alblasterdam



Even voorstellen

Ik ben Gré Baas, gastvrouw in Het Odensehuis in Alblasserdam.

Sinds een aantal jaren ben ik met pensioen en was ik op zoek naar leuk en zinvol vrijwilligerswerk.

In mijn werkzaam leven ben ik werkzaam geweest als maatschappelijk werker in een verpleeghuis en de laatste 5 jaar als casemanager dementie in de Hoeksche Waard. Daar heb ik het voor het eerst kennism gemaakt met het Odensehuis in Oud Beijerland.



In het najaar van 2022 las ik over het opstarten van een Odensehuis in Alblasserdam en was direct enthousiast. Mijn hart ligt bij mensen met dementie en hun naasten.

Wat is er nu zo leuk aan het Odensehuis, voor mijzelf, vooral de warme en open sfeer. Het enthousiasme van de coördinator en het hele vrijwilligersteam. Het Odensehuis is er voor bezoekers, mantelzorgers en familie. Het lijkt soms een zoete inval, ook wel eens wat druk en chaotisch, maar vooral vol warme belangstelling en vol liefde voor iedereen die binnen is. Een inloophuis waar er voor alle mensen met een beginnende vorm van dementie en hun naasten fijne plek is, waar je, je zelf mag zijn en gewaardeerd wordt.

Mijn werkzaamheden in het Odensehuis zijn divers, zorgen voor koffie en thee, af en toe maak ik iets lekkers voor de lunch. Maar vooral het aangaan van contacten met de bezoekers, mantelzorgers en familie d.m.v. een gesprek of een leuke activiteit. Ik hoop hier nog vele jaren mee door te kunnen gaan.

Bewegen met Gerda

**elke dinsdag
van 13.30 tot 14.00 uur**

Even voorstellen. Mijn naam is Gerda Zijderveld, een bekende Alblasserdammer.

Na 53 jaar nog steeds gym juf bij gymnastiek vereniging KDO, maar ook 33 jaar ouderengym.

Het is voor mij iedere keer weer een uitdaging om mensen plezier in bewegen te geven. Dat kan met leuke muziek, maar ook met kleurrijk materiaal. Zo breng ik iedere week weer wat anders mee.



Het Odensehuis is ook heel speciaal. Je voelt de warmte en liefde voor je medemens, gelijk als je binnen stapt.

Als ik dan mensen blij kan maken, met een bal of geeft niet wat, en plezier in het bewegen kan geven ben ik gelukkig.

Een geheel nieuwe ervaring is na afloop een schaalje gele en roze vla met een berg slagroom. Nog nooit gehad.

Gerda Zijderveld



Een gezonde leefstijl helpt om de kans op het krijgen van dementie met wel 40% te verkleinen.



Drie leefstijladviezen

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg regelmatig



'We zijn zelf het medicijn'

Judith van de GGD heeft een presentatie gegeven van de campagne 'We zijn zelf het medicijn' aan onze vrijwilligers.

Er was ook een actieve break ingelast door Gerda en iedereen deed actief mee.

Het was een geslaagde avond vol gezelligheid en nuttige info.

Voor meer informatie over de campagne, zie: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/zuid-holland-zuid



WIST JE DAT?

- We dinsdags en donderdags bezoek krijgen van 2 honden?
- De honden Dobby & Zepp heten?
- We elke dinsdag en donderdag fruit eten?
- We elke dinsdag gymmen op muziek?
- We twee koks hebben?
- We al gezellig buiten in de zon hebben gezeten met z'n alle?
- We al veel vaste bezoekers hebben?



Jarigen

23 februari Kees
25 februari Marrie
07 maart Henk

Namens Odensehuis
Alblasserdam
van harte gefeliciteerd!!!



Mantelzorg, wat houdt dat in.

Mantelzorg is als iemand de zorg geeft (onbetaald) aan iemand die dat nodig heeft. Dit kan zijn 1 van uw naasten, familieleden maar ook aan burens of kennissen.

Als iemand langdurig, zo'n 3 maanden meer dan 8 uur per week voor iemand zorgt dan noemen we dat "officieel" mantelzorger. In de praktijk kan het ook zijn dat iemand minder tijd besteed aan een familielid, partner, kennissen of burens maar toch is er dan sprake van mantelzorg.

Mantelzorg is geen vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk doe je omdat je het leuk vindt en je kan er makkelijker mee stoppen, maar als je mantelzorger bent heb je een band met iemand die zorg nodig heeft en kan je er hierdoor lastiger mee stoppen.

Je bent verplicht om mantelzorger te worden voor een ziek iemand die bij je woont. De overheid verwacht dit. Je hoeft geen mantelzorger te zijn voor iemand die niet bij je woont, ook niet voor je ouders of een ander familielid.



Erkenning van de mantelzorger



Suus
Suus van den Akker
l.s.m. krachtvanbeleving.nl

We hebben momenteel 11 fantastische en enthousiaste vrijwilligers.

Wil je ons team komen versterken?

Het Odensehuis is open op:
dinsdag en donderdag
Van 10.00 tot 15.00 uur

VACATURE VRIJWILLIGER

Wat vragen wij?

Wij zien de vrijwilligers als gastvrouw of gastheer, die actief bijdragen aan een vernieuwende vorm van ondersteuning aan thuiswonende mensen met geheugenklachten / beginnende dementie en hun omgeving. Tijdens de inloopuren zorgt u voor koffie en thee en voor een fijne sfeer waarin iedereen tot zijn recht kan komen. U voert gesprekken met mensen met geheugenproblemen en met hun naasten en hebt oog voor ieders behoefte. U assisteert bij activiteiten of begeleidt deze zelf. U hebt alle ruimte uw eigen talenten, interesses en vaardigheden in te zetten en te ontwikkelen.

U denkt actief mee over de ontwikkeling van het Odensehuis, neemt deel aan het werkoverleg en aan aangeboden trainingen. De werktijden zijn overdag en in overleg maar reken op 1 dag per week of per 2 weken.

Wat bieden wij?

Een actieve rol in een vernieuwend burgerinitiatief. U draagt bij aan een dementievriendelijke samenleving. U werkt samen in een actief en hecht team en wordt begeleid door de coördinator. U kunt regelmatig deelnemen aan trainingen.

Wat maakt het werk de moeite waard?

U kunt onze gasten (mensen met beginnende dementie en naasten) een plek bieden waar zij zich thuis zullen voelen. Een plek die de kwaliteit van leven verbetert van mensen die te maken krijgen met toenemende (geheugen) beperkingen.

INTERESSE?

Neem voor meer informatie contact op met Cherilda van Son.

Telefoon: 06 - 815 900 66

E-mail:

coordinator@odensehuisalblasterdam.nl



IMPRESSIE



Je doet er toe

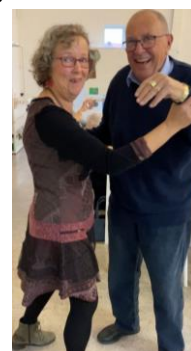
Zorgen over
gaan over in zorgen voor
en een keertje wordt iets vaker
maar dat heb je niet door
Weken, maanden worden een jaar
altijd met liefde
maar daarom niet minder zwaar
Rollen vervagen, plichtsbefes knaagt
toch wil je niet klagen
waardoor je zelf niets vraagt
De spanning, soms frustratie
vind je dat het mag of dat je het moet?
Maar dan is er even de glimlach
en het besef dat je er toe doet
Want dat je hun leven
net dat beetje mooier maakt
DAT IS VOOR JOU
waar het ECHT om gaat!

Nicolasina Clement
[verstuur als kaart](#)

Beentjes los en voetjes van de vloer

Peter Boermans komt regelmatig naar het Odensehuis in Alblasterdam. Peter neemt dan een kleine geluidsinstallatie mee en zijn laptop waar een paar honderd CD's op staan met meer dan 16.000 liedjes van vele bekende internationale, maar ook Nederlandse muzikanten.

In overleg met de aanwezige gasten maakt Peter keuzes voor de muziek die mensen graag willen horen. Er zijn altijd wel nummers bij om alleen maar naar te luisteren, maar ook om mee te zingen en misschien zelfs om te gaan dansen!



Agenda

**Elke dinsdag middag van 13.30 tot 14.00 uur
bewegen met Gerda**

di. 14 + do. 16 maart - Hollandse week

Met als lunch:

dinsdag: stamppot andijvie met worst

donderdag: erwtensoep met roggebrood

Donderdag na de lunch gaan de beentjes los en gaan we lekker dansen.

do. 30 maart

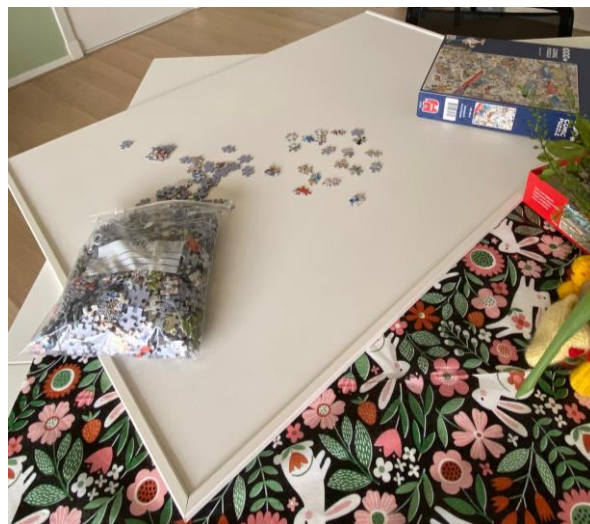
Vervroegde viering van Pasen met eieren zoeken en een Paasbingo.

di. 4 + do. 6 april

Viering Pasen

do. 20 april

Meezingen met Nederlandse liedjes van toen in de bibliotheek van Alblasterdam.



*Pieter en Rita Schook bedankt voor de
puzzelplaat! We zijn er erg blij mee.*