



Odensekwartaal  
**Odensehuis**



**Alblasserdam**

**Openingstijden:**

**maandag, dinsdag, donderdag**

**van 10.00 tot 15.00 uur**

**Locatie "Het ParticiPand" | Lelsstraat 2 | Alblasserdam**



“

## Voorwoord coördinator

*Met de lente komt  
ook een nieuw begin*

## We groeien nog steeds

Beste lezers,

De lente is begonnen! De dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien, en er hangt een frisse energie in de lucht. Een mooi moment om even stil te staan bij de afgelopen maanden. We hebben samen warme en feestelijke dagen beleefd onder andere met Oud & Nieuw. Dat was alleen mogelijk dankzij onze fantastische vrijwilligers en de liefdevolle inzet van mantelzorgers. Jullie maken Het Odensehuis tot de fijne plek die het is, en daarvoor wil ik jullie hartelijk bedanken.

Met de lente komt ook een nieuw begin. We groeien nog steeds en kijken ernaar uit om nieuwe bezoekers, mantelzorgers en vrijwilligers te verwelkomen. Samen blijven we bouwen aan een huis vol warmte, gezelligheid en mooie ontmoetingen.

Laten we genieten van alles wat deze lente ons brengt!

Hartelijke groet,  
Cherilda van Son



OdenseKwartaal  
**Odensehuis**



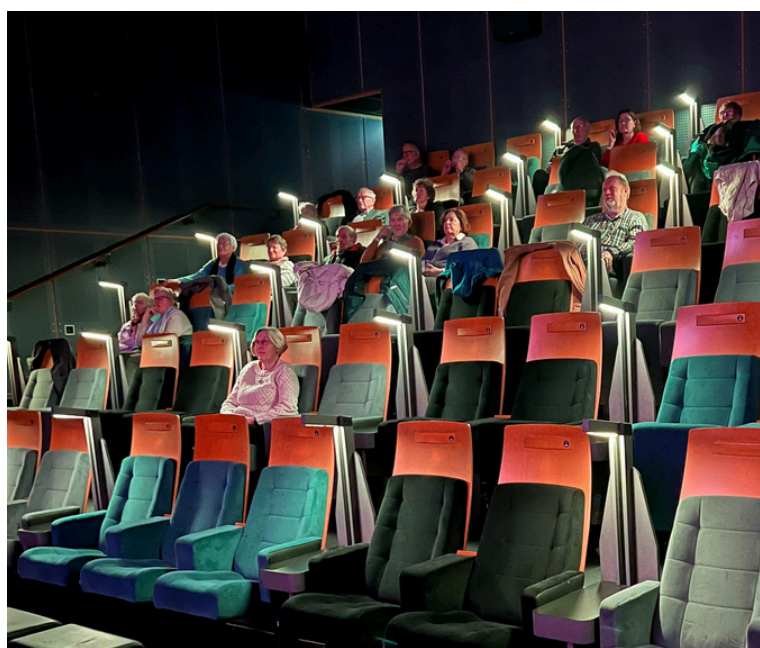
**Alblasserdam**

**Openingstijden:**

**maandag, dinsdag, donderdag**

**van 10.00 tot 15.00 uur**

**Locatie "Het ParticiPand" | Lelsstraat 2 | Alblasserdam**



“

**André Rieu**

*Landvast bedankt*

## Met z'n allen naar de film

Donderdag 9 januari zijn we van het Odensehuis Alblasserdam in samenwerking met Landvast met een grote groep bezoekers naar de film van André Rieu geweest. Wat een succes!

Iedereen heeft genoten van de prachtige film. Tijdens de pauze hebben we een heerlijk broodje kroket gekregen en een drankje naar keuze. Alles was tot in de puntjes verzorgd.

We willen Landvast hartelijk bedanken. Wat hebben onze bezoekers genoten. Ook dank aan al de vrijwilligers die zich hebben ingezet op deze dag.



OdenseKwartaal  
**Odensehuis**



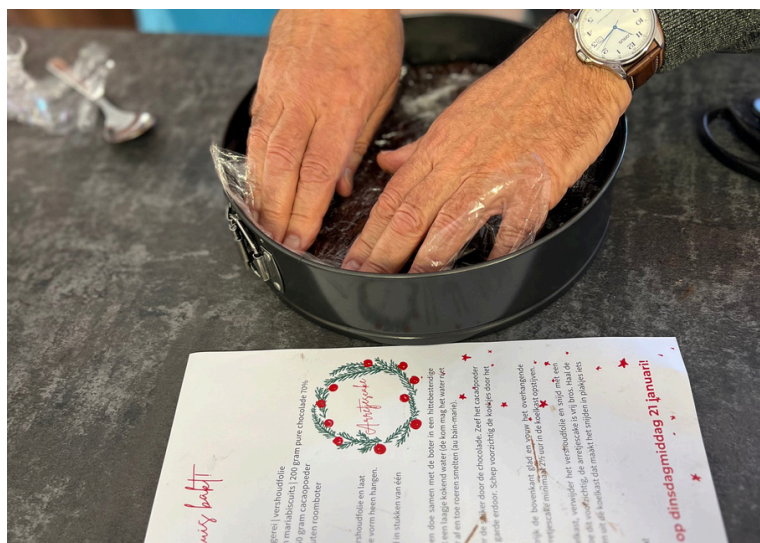
**Alblasserdam**

**Openingstijden:**

**maandag, dinsdag, donderdag**

**van 10.00 tot 15.00 uur**

**Locatie "Het ParticiPand" | Lelsstraat 2 | Alblasserdam**



“

## Arretjescake

*Recept van  
Landelijk  
Platform  
Odensehuizen*

## Samenzijn en gezelligheid

In januari hebben we in Het Odensehuis Alblasserdam alsnog genoten van een heerlijke traktatie: Arretjescake! Hoewel deze lekkernij eigenlijk rond de feestdagen op de planning stond, waren we toen druk met andere activiteiten. Maar uitstel betekent zeker geen afstel!

Samen met onze bezoekers en een aantal enthousiaste studenten van Helpende Handen hebben we de cake met veel plezier klaargemaakt. Het was een gezellige ochtend vol lachen, roeren en natuurlijk een beetje snoepen. In de middag hebben wij met z'n allen genoten van de lekkere Arretjescake. Een moment van samenzijn en gezelligheid!

Een middag om met een grote glimlach op terug te kijken!



OdenseKwartaal  
**Odensehuis**



**Alblasserdam**

**Openingstijden:**

**maandag, dinsdag, donderdag**

**van 10.00 tot 15.00 uur**

**Locatie "Het ParticiPand" | Lelsstraat 2 | Alblasserdam**



“

**Muzikale beleving**

*Studenten van  
Codarts Rotterdam*

## **Muziek en beweging brengen mensen samen**

Drie dinsdagen in februari brachten de studenten van Codarts Rotterdam het Odensehuis tot leven met prachtige klanken. Er werd niet alleen geluisterd, maar ook meegezongen en zelfs gedanst! Een feest van herkenning, herinnering, een moment van puur geluk.

In de middag zorgde Gerda Zijderveld van de KDO voor nog meer beweging met een gymsessie. Iedereen deed mee op zijn of haar eigen tempo.

# Vergeetachtigheid: hoe herken je het en wanneer mag je om hulp vragen?

In het dagelijks leven kan iedereen weleens wat vergeten. Bijvoorbeeld een afspraak, een naam of waar de sleutels liggen. Maar hoe weet je wanneer vergeetachtigheid normaal is of wanneer dit zorgelijk is.

Vergeetachtigheid is een veelvoorkomend verschijnsel, vooral naarmate we ouder worden. Het gaat vaak om kleine dingen die tijdelijk uit ons geheugen verdwijnen, maar meestal herinneren we ons deze later weer. Geheugenverlies daarentegen kan vaker voorkomen en langer aanhouden. En uit zich dan vooral in herinneringen die niet gemakkelijk meer terugkomen.

Geheugenverlies is een verschijnsel dat kan passen bij dementie. Dementie is de verzamelnaam voor verschillende aandoeningen die het geheugen, het denkvermogen en het dagelijks functioneren kan aantasten. Het is belangrijk om te weten dat dementie niet hoort bij het ouder worden, maar een aandoening is die professionele zorg nodig heeft.



Anja Dubbeldam  
Geriatric verpleegkundige /  
Casemanager dementie Rivas

Maar wanneer mag je dan om hulp vragen? Als u merkt dat de vergeetachtigheid bij uzelf of uw naaste vaker gaat voorkomen en dit het dagelijks leven gaat beïnvloeden. Als u bijvoorbeeld merkt dat gesprekken moeilijker te volgen zijn of huishoudelijke taken moeilijker uit te voeren zijn of activiteiten moeilijker te plannen zijn. Dan kan het verstandig zijn om eens contact op te nemen met de huisarts en uw zorgen en bevindingen te delen. De huisarts kan onderzoek doen naar uw vergeetachtigheid en u doorverwijzen naar een casemanager dementie.

“

*Als de  
vergeetachtigheid  
het dagelijks leven  
beïnvloed*

In Alblasserdam werken drie casemanagers dementie vanuit Waardeburgh en Rivas Zorggroep. Een casemanager kan ondersteuning en begeleiding bieden en antwoord geven op uw vragen en zorgen. Ook wanneer er geheugenklachten aanwezig zijn, maar er nog geen sprake is van dementie.

Het is belangrijk om te benadrukken dat het tijdig herkennen van geheugenklachten en het zoeken van hulp een grote rol speelt in het behoud van kwaliteit van leven. Hoe eerder iemand de juiste ondersteuning krijgt, hoe beter er mee omgegaan kan worden, zowel voor de persoon zelf als voor diens naasten. Aarzel dus niet om hulp te zoeken, want het nemen van die eerste stap kan het verschil maken in het krijgen van de zorg en begeleiding die nodig is.

# Gastvrouw stelt zich voor



Ik ben Arlette Mangnus, ik ben 35 jaar en ik kom oorspronkelijk uit Zeeland, maar sinds 3 jaar woon ik samen met mijn partner in Nieuw-Lekkerland.

Sinds twee maanden werk ik met plezier in het Odensehuis. Eerst alleen op maandag ochtend, nu op maandag en donderdag ochtend. De reden waarom ik voor het Odensehuis heb gekozen als vrijwilligerswerk, is de hartelijkheid waarmee alle bezoekers worden verwelkomd, zowel mantelzorgers, vrijwilligers of degenen die dagbesteding komen doen.

*Sinds twee maanden werk ik met plezier in het Odensehuis.*

Ook staat de gezelligheid voorop, even weg uit de dagelijkse sleur en met een goed gevoel terug naar huis. (dit geldt ook voor de bezoekers)

De gelegenheden om meer te leren over dementie in vorm van trainingen en bijeenkomsten en de mogelijkheid deze samen te doen met andere vrijwilligers (waardoor er ervaringen gedeeld kunnen worden en we samen kunnen komen om oplossingen te bedenken voor problemen die zich voordoen) is ook een reden waarom ik graag kom, net als de andere trainingen die worden aangeboden om ervaringen op te doen, zoals reanimatie cursus.

Het enthousiasme van het bestuur werkt ook aanstekelijk en het is me een genoegen om iedereen te ontmoeten.

Groetjes Arlette



## Terugblik op een geslaagde workshop

### 'Goed Omgaan met Dementie'

Op donderdag 27 maart hebben wij een inspirerende workshop 'Goed Omgaan met Dementie' georganiseerd voor de vrijwilligers van Stichting Het Odensehuis Alblasterdam en Stichting Welzijn Alblasterdam. Onder de enthousiaste begeleiding van Klazina van den Herik kregen de vrijwilligers waardevolle inzichten en handvatten om hun belangrijke werk nog beter uit te voeren.

Dankzij de inzet van Mineke Boon (SWA), Sabine van Dalen (SWA), Hannie de Graaf (Brughuis) en Cherilda van Son (Odensehuis), werd het een leerzame en mooie dag.

Ook een groot dankjewel aan Stichting Helpende Handen voor het beschikbaar stellen van hun locatie!

We kijken terug op een geslaagde en waardevolle bijeenkomst en hopen in de toekomst meer van dit soort inspirerende workshops te organiseren.





OdenseKwartaal  
**Odensehuis**

Openingstijden:

maandag, dinsdag, donderdag



**Alblasserdam**

van 10.00 tot 15.00 uur

**Donderdag 8 mei 2025**  
Samen Maken We Het Verschil



**dementievriendelijke**

*samenleving*

Elkaar beter leren kennen in de verschillende activiteiten

Reflecteren over de ontwikkeling van een dementievriendelijke samenleving in Alblasserdam

De samenwerking met elkaar verkennen en afspraken maken

Dementievriendelijke samenleving meer prominent op lokale maatschappelijke en politieke agenda plaatsen

Op **donderdag 8 mei van 14.00 tot 17.00 uur** organiseren Stichting Welzijn Alblasserdam en Stichting Odensehuis Alblasserdam een werk- en inspiratiesessie in **Landvast** over de ontwikkeling naar een dementievriendelijke samenleving in ons dorp.

# Lente woordzoeker

V	E	R	U	U	T	A	N	E	O	Z	I	E	S	
O	D	R	D	E	N	A	N	E	S	T	J	E	S	
G	I	J	T	A	U	B	U	K	N	O	P	P	E	N
E	T	T	R	A	L	L	Z	O	N	N	I	G	K	
L	E	N	T	E	B	L	O	E	M	R	O	R	O	
S	G	I	P	R	T	T	R	E	B	U	O	O	N	
N	R	C	Z	I	E	A	H	E	I	K	T	E	M	
E	A	A	A	A	A	K	T	C	U	E	P	I	B	
G	A	Y	A	J	A	N	V	S	U	L	N	E	L	
N	J	H	R	L	E	I	S	O	U	R	R	N	O	
O	I	O	F	L	S	E	E	T	G	N	V	O	E	
J	O	J	O	I	N	M	T	N	T	E	E	L	S	
V	E	N	E	S	S	I	C	R	A	N	L	A	E	
S	A	T	S	E	J	T	E	M	M	A	L	S	M	

- |            |            |
|------------|------------|
| BLOEIEN    | MEI        |
| BLOESEM    | NARCISSEN  |
| GROEIEN    | NATUUR     |
| HYACINT    | NESTJES    |
| JAARGETIJD | SEIZOEN    |
| JONGEN     | TREKVOGELS |
| KALFJES    | TULPEN     |
| KNOPPEN    | VOGELS     |
| KROKUSSEN  | VOORJAAR   |
| LAMMETJES  | VRUCHTBAAR |
| LENTEBLOEM | ZAAIEN     |
| LENTEBRIES | ZONNIG     |

*Puzzelen bevordert de gezondheid van je brein.*

Oplossing




*We hebben prachtige bloemen gekregen van wijk gemeente De Brug in het kader van Biddag. Hartelijk dank hiervoor!*



*Voor valentijns dag hebben de bezoekers kaarten gemaakt voor hun geliefde.*



*Zowel de gastheren/-vrouwen als de bezoekers houden van gezellig een spelletje te spelen.*



*Op de dagen dat het Odensehuis open is, hebben we altijd een gezonde lunch.*

## Verjaardagen

**januari      februari      maart**

14 - Sannie    18 - Kitty    15 - Sieny  
27 - Marrie    25 - Nesra

*Van harte gefeliciteerd!*



**ISBN 9789031350872**

Bron: [Boom.nl](http://Boom.nl)

## Boekentip

**Leven met dementie** is geschreven door **Frans Hoogeveen** voor iedereen die zich wel eens afvraagt of hij of zijn partner dement begint te worden. Maar het boek is vooral bedoeld voor mensen die leven met een partner of familielid die de ziekte al heeft.

In heldere taal, met compassie, kennis van zaken én voorbeelden uit de praktijk, legt Frans Hoogeveen uit wat de ziekte inhoudt, welke vormen er zijn en wat het verloop is. Hij besteedt aandacht aan de betekenis van de ziekte voor de betrokkenen, de partner en familieleden, en geeft tips voor de omgang met mensen met dementie. Leven met dementie geeft tevens een overzicht van het beschikbare hulp- en informatieaanbod op dit gebied.