



Hoe kom je als oudere door de coronacrisis? "Zelf initiatief nemen is denk ik heel belangrijk"

Door de coronacrisis waren de afgelopen weken veel ouderen alleen thuis. Om deze mensen een hart onder de riem te steken schreven een aantal enthousiaste vrijwilligers via Voorschoten Voor Elkaar ansichtkaarten aan hen. In totaal werden er 100 kaarten bezorgd! Verschillende ouderen belden ons nadat ze de kaart hadden ontvangen. Zij waren heel blij met het gebaar. Zo ook Anton, een actieve tachtiger in Voorschoten. We belden met hem voor een praatje over deze bijzondere tijd.



"Ik ben inmiddels 85 jaar en woon zelfstandig in een flatgebouw met 36 appartementen. Ik ben, net als mijn vrouw, een geboren en getogen Voorschotenaar. We hebben slechts acht jaar ergens anders gewoond. Dat was in Hattem, waar ook onze twee zoons zijn geboren. Helaas is mijn vrouw in 2015 overleden.

Kaartje

Ik was heel blij met de kaart die ik van Voorschoten Voor Elkaar kreeg. Wat een lieve actie! Vanwege een paar chronische aandoeningen mag niemand bij mij binnenkomen. De kaart heb ik met natte ogen gelezen, zoiets komt heftig aan, dat er iemand aan mij denkt is zo mooi. Ik vond het bijzonder dat jullie de moeite hadden genomen. Hartstikke lief.

Coronaperikelen

Tijdens deze coronaperikelen merk ik gelukkig dat veel mensen zich om mij bekommeren. Ik ontdek nu weer eens hoeveel aandacht buurtgenoten elkaar geven. Dagelijks wordt er bij mij op het raam geklopt om te vragen of het goed gaat en of ik nog wat nodig heb. Mijn twee zoons wonen op andere plaatsen in het land, maar we hebben elke dag contact.

Mijn boodschappen worden door de supermarkt thuisbezorgd. Normaal gesproken doet mijn vaste hulp verder alles in huis, maar helaas moet ik dat nu zelf doen.

Bezig blijven

Gelukkig heb ik me nog nooit verveeld, ik ben echt verslaafd aan de computer en mijn iPad. Ik lees veel nieuws en zit lekker op Facebook en Instagram. Mijn jongste zoon is beroepsfotograaf en op verschillende kanalen kijk ik dan naar alle mooie foto's die hij heeft geschoten. Mijn kleinkinderen zitten ook op Facebook en Instagram. Dat is heel fijn want dan kan ik ook zien waar zij zoal mee bezig zijn.

Gezondheid

Verder moet ik vanwege mijn ge-

zondheid elke dag fietsen op de hometrainer. Dat vind ik heel erg stom maar met mijn iPad erbij is de tijd zo om. Dat maakt het fietsen toch nog een beetje leuk. Ik vind het heel leuk om met mijn tijd mee te

"ga wat meer met de computer aan de slag of ga lekker YouTuben"

gaan. Muziek luisteren via Spotify is bijvoorbeeld ook één van mijn hobby's. Verder dwing ik mezelf af en toe om frisse lucht te halen, maar dat is momenteel natuurlijk wel wat lastiger. Ik moet nu heel goed oppassen dat ik

niet te dicht bij iemand anders in de buurt kom. Gelukkig heb ik ook heel veel contacten met familie en vrienden elders in het land en wij bellen en whatsappen ijverig met elkaar.

Zorgen

Daarnaast probeer ik me niet te veel zorgen te maken. Het helpt daarbij om niet steeds naar het nieuws

te kijken en luisteren. Daar word ik zenuwachtig van. Ik kijk alleen de persconferenties en het journaal en verder staat de tv uit. Dan gaat de muziek weer lekker aan.

Tips

Als tips aan anderen zou ik willen zeggen: ga wat meer met de computer aan de slag of ga lekker YouTuben. Als je daar zenuwachtig van wordt ga dan gewoon tv kijken. Ik heb het voordeel dat ik veel familie heb, maar mocht je dat niet hebben stuur dan eens een kaartje naar een oude vriend of kennis. Als je goed contact hebt met de burens bel ze dan eens op. Zelf initiatief nemen is denk ik heel belangrijk. Wat ik vroeger heb gezaaid krijg ik nu zesvoudig terug! Verder denk ik dat het belangrijk is om je vooral niet zielig te voelen. Tenslotte: mocht je niet weten hoe een computer of iPad werkt, pak dan een goed boek." ■

Mantelzorgers in het zonnetje gezet!



In deze coronatijd is het werk van mantelzorgers nog essentiëler! Daarom hebben we half mei samen met Lions Voorschoten bloemen bezorgd bij de bij ons bekende mantelzorgers. Met dank ook aan Fonds 1818. ■

Voorschoten Voor Elkaar op aangepaste wijze aan het werk vanaf nieuwe locatie

Vanaf 18 mei zijn wij verhuisd naar ons nieuwe onderkomen aan de Zwaluwweg 4 te Voorschoten.

Omdat vanuit de overheid voorlopig nog de 'thuiswerken, tenzij-regel' geldt, zullen wij – totdat het kabinet anders besluit – nog niet elke werkdag met alle collega's fysiek aanwezig zijn.

Wel zijn wij iedere werkdag telefonisch en digitaal goed bereikbaar!

Uiteraard gelden voor alle contacten de huidige coronamaatregelen, zoals voldoende afstand houden.

Bel ons

We hopen uiteraard dat er snel nog meer versoepelingen van alle maatregelen mogelijk zullen zijn. Tot dan zullen wij er alles aan doen om onze werkzaamheden zo goed en gezond mogelijk voort te zetten.



Heb je nog vragen?

Bel ons dan gerust (071 561 90 01). We staan je graag te woord.

Je kunt ook kijken op onze website www.voorschotenvoorelkaar.nl of ons volgen op Facebook/Instagram (@voorschotenvoorelkaar). ■

Vrijwilligers bezorgen ouderen maaltijd aan huis



Begin april werden alle vaste deelnemers aan de 'Open Eettafel' verrast met een verse maaltijd. Bereid door restaurant "Wapen van Voorschoten" en thuisbezorgd door enthousiaste vrijwilligers. ■

'Hebt u ook een hersenziekte?'

Verhaal vanuit de Odensehuiskamer van onze gastblogger Johan Copier

Terwijl ik mijn notities aan het ordenen ben komt zij naar me toe en vraagt op een bijna opgewekte toon: "Hebt u ook een hersenziekte?" De vraag overrompelt me, ik murmel een vaag antwoord dat ik denk dat dat niet het geval is. Want wat weet ik nu eigenlijk van wat er zich allemaal in de hersenen afspeelt? Ik heb het idee dat het bij mij in de dagelijkse praktijk nog redelijk naar behoren functioneert, maar als je één ding leert van de Odensehuiskamer Voorschoten is het dat de grens tussen gezond en minder gezond niet alleen vaag maar ook uiterst fragiel is.

Odensehuiskamer is een huiskamer voor mensen met beginnende geheugenproblemen, het biedt de bezoekers de ruimte om met andere gasten te praten, te lunchen en activiteiten te ondernemen. Gastvrijheid staat centraal: iedereen is welkom, je komt wanneer je er behoefte aan hebt, een indicatie of diagnose is niet nodig. Je bent vrij om wel of niet deel te nemen aan activiteiten en je bent vrij te vertrekken op jouw moment.

Odense

Het idee voor een ontmoetingsplaats voor mensen met beginnende geheugenproblemen ontstond in Denemarken in 2001. Vanaf 2009 zijn er ook in Nederland Odense huiskamers gekomen, Voorschoten heeft zich eind 2018 bij dit rijtje gevoegd. De huiskamer is op drie dagen in de week geopend.

Voorschoten

In het tijdperk 'Vóór Corona' ging ik op bezoek. De huiskamer bevindt zich op de begane grond in een modern complex met appartementen. De ruimte is riant, er is plaats voor drie grote tafels waaraan koffiedronken en gewerkt kan worden. Er is een open verbinding met een goed geoutilleerde keuken waar vrijwilligers in- en uitlopen om hun gasten van dienst te zijn. En daarnaast is er



ook een gedeelte waar je je terug kunt trekken om een spelletje te doen of wat te lezen. In de kast ligt bijvoorbeeld Mens-erger-je-niet, Ik-hou-van-Holland, Baantjer en natuurlijk veel over Voorschoten (Voorschoten in al haar facetten).

De dag start met koffiedrinken. Er zijn zo'n tien gasten, de meesten komen hier vaker. De conversatie heeft van tijd tot tijd een impuls nodig, gelukkig is er altijd het weer ('Het regent weer' en 'Ik geloof dat het weer gestopt is') waar we op terug kunnen vallen. De bezoekers reageren graag maar zijn beschroomd of onzeker om vragen te stellen. Mijn introductie ('hij komt verhalen schrijven over de huiskamer') is een welkome prikkel voor het gesprek, de reacties zijn terughoudend en kritisch, 'zo zo' en 'waar verschijnen die stukjes dan', ze zien de nieuwsaarde van de stukjes (laten we zeggen) nog niet helemaal.

Flow

Op maandag is er de populaire schilderclub. De deelnemers verzamelen zich aan grote werktafels en werken onder toezicht van kunstzinnige vrijwilligers aan hun kunstwerken. Alle deelnemers hebben behoefte aan concrete voorbeelden waarbij zij ook de kleuren zo precies mogelijk na proberen te bootsen. Buiten de lijntjes kleuren is er hier niet bij. Dat is niet zo vreemd. Dementie is een geleidelijk proces waarbij je voortdu-

rend gedwongen wordt om afscheid te nemen van dingen die je gewoon was te doen in je leven, dingen waar je aan gehecht was. Een soort doorlopend rouwproces. Het maakt dat je je grip op je bestaan langzaam stukje bij beetje verliest en als dat (nog) niet het geval is, is er altijd de angst dat dat staat te gebeuren. Het zorgt daardoor voor onzekerheid, voor angst hoe het in de toekomst gaat en ook voor angst om fouten te maken. Daarom is het kleuren en schilderen een fijne activiteit, je kunt je ogen en handen aan het werk zetten en je denken voor een groot deel op 'stil'. Al schilderend kom je in een bijna tijdloze flow.

Onzekerheid

Dementie gaat vaak hand in hand met onzekerheid, hoe gaat het in de nabije toekomst worden, kan ik dan nog wel op mijn vertrouwde stek blijven wonen met mijn partner? Het maakt ook dat mensen niet graag het achterste van hun tong laten zien. Wat dat betreft was de bezoeker die naar mijn mogelijke hersenziekte informeerde, goed bezig. Zij ziet haar kwaal onder ogen en heeft de kracht om alles te ondernemen om scherp te blijven. Zo wordt de huiskamer ook een inspiratiebron van kracht.

Coronacrisis

De tijdelijke sluiting vanwege de coronacrisis is een hard gelag, de vaste bezoekers zijn gehecht aan het ritme van hun periodieke bezoek aan de huiskamer. Dat het zo gewenste uitstapje naar de huiskamer nu onmogelijk is komt hard aan bij deelnemers die toch al kampen met een kleiner wordende wereld. Bovendien geven deze bezigheden ook wat noodzakelijke rust en ontspanning voor hun mantelzorgers. Het is net als in het vliegtuig en in het ziekenhuis: wie voor een ander wil zorgen moet eerst goed voor zichzelf zorgen. De coronasluiting komt voor kwetsbare mensen extra hard aan. ■

Cursus positief leven

Klachten veroorzaakt door psychische pijn; stress, moeite met omgaan met verlies, te veel eten of drinken, vermoeidheid, piekeren en onzekerheid staan ons geluk vaak in de weg.

Cursus Positief Leven

In de training Positief Leven leer je nieuwe manieren om met psychische pijn om te gaan; vanuit acceptatie en aanvaarding.

Via videobellen

Vanwege de coronamaatregelen is besloten om deze training op afstand via digitale bijeenkomsten te organiseren. Dit doen we via 'Zoom'. Via de post ontvang je ook een lespakket. De eigen bijdrage is €7,50.

Inhoud van de cursus Positief Leven

- Leer over stress, piekeren én jezelf
- Meer veerkracht en je positiever voelen
- Ontspannings- en mindfulnessoefeningen
- Laagdrempelig en gezellig
- 5 weken achtereenvolgend op maandag een digitale bijeenkomst van 1 uur en 45 minuten

Startdatum en aanmelden

Startdatum: maandag 15 juni, 10:00-11:45 uur
Benodigdheden: internet en een e-mailadres
Meer informatie en aanmelden: bij Voorschoten Voor Elkaar, telefoon: 071-561 9001

Zeg het met bloemen!



In april werden bijna 100 inwoners van Voorschoten verrast met een bos bloemen. Een actie die Voorschoten Voor Elkaar samen met Lions Voorschoten en Fonds 1818 op touw zette. De bloemen werden persoonlijk aan de deur afgeleverd door enthousiaste vrijwilligers van de Lionsclub. Soms ontstonden er daardoor mooie gesprekken aan de deur, want dat mensen daar in deze tijd extra behoefte aan hebben, bleek ook nu weer overduidelijk. ■

Belmaatjes



Voor veel bewoners van Voorschoten neemt in deze tijd het aantal sociale contacten flink af. Doordat er niet meer deelgenomen kan worden aan activiteiten. Of doordat mensen minimaal of geen bezoek meer krijgen en zelf ook minder naar buiten gaan.

Daarom hebben wij 'Belmaatjes' in het leven geroepen! Heb je ook behoefte aan een extra sociaal contactmoment? Dan kunnen wij een belmaatje voor je regelen. Afgelopen weken zijn we hier al mee gestart en de reacties zijn heel positief. Zowel van de de persoon die belt als van degene die gebeld wordt. Zo kun je toch iets voor iemand anders doen zonder elkaar aan bepaalde risico's bloot te stellen.

Wil jij je aanmelden voor een belmaatje, bel dan 071 - 561 90 01 of mail naar: katja@voorschotenvoorelkaar.nl. ■

ACTIVITEITEN

Tot en met augustus zijn er geen bijeenkomsten van het Alzheimer Café.

We hopen in september 2020 weer terug te zijn met een nieuw programma. We houden u op de hoogte!

Odensehuiskamer beperkt weer open

Omdat er veel behoefte aan is bij zowel de bezoekers als de mantelzorgers, gaan we op onze locatie Vliethuis de Odensehuiskamer in een aangepaste, kleine vorm weer openen. Dit doen we in zeer goed overleg met bezoekers, mantelzorgers en vrijwilligers en uiteraard in overeenstemming met het coronaprotocol. Voorlopig geldt echter dat er niet spontaan langsgesproken kan worden, maar dat we van tevoren een afspraak moeten maken.

Neem hiervoor contact met ons op via 071 - 561 90 01 of mail naar: info@voorschotenvoorelkaar.nl