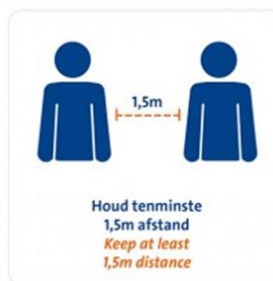


Extra Nieuwsbrief 7

Leidschendam, 24 april 2020

Beste bewoners en vrijwilligers, afgelopen dinsdag heeft premier Rutte aangekondigd dat de maatregelen om het corona-virus te beheersen zijn verlengd tot en met 19 mei 2020. De maatregelen zijn alleen versoepeld voor kinderen tot en met 12 jaar. Helaas behoren wij allang niet meer tot die doelgroep. Voor ons geldt dus dat alle maatregelen van kracht blijven. We moeten zoveel als mogelijk thuis blijven en alle contactberoepen mogen nog niet opstarten.

Hoe was het ook al weer? We zijn met zijn allen al een aantal weken bezig om het corona-virus te bedwingen. Maar we zijn er nog niet. Zoals premier Rutte zei: "Voorzichtigheid is beter dan spijt achteraf." Daarom als geheugensteuntje de basismaatregelen nog even op een rijtje.



Het blijft natuurlijk heel belangrijk om goed **afstand** te houden (1,5 meter). Stap daarom bijvoorbeeld niet in de **lift** als er al iemand in staat maar wacht een ronde. De liften zijn te klein voor meerdere personen. Blijf op uw **balkon** of galerij als er iets wordt georganiseerd van muziek of bewegen. Kom niet naar beneden. Het is zo verleidelijk maar ook zo gevaarlijk. Denk aan uw en anderen veiligheid. Alle **evenementen** met vergunnings- en meldplicht zijn verboden tot 1 september omdat zij een risico vormen op te snelle en te brede versprei-

ding van het virus. **Dus de activiteiten die de Activiteitencommissie gepland had kunnen tot 1 september niet doorgaan.**

Er is wel een klein lichtpuntje! Zelfstandig wonende 70-plussers mogen bezoek ontvangen.

De premier noemde het niet tijdens de persconferentie, maar volgens de NOS wordt het advies om niet op bezoek te gaan bij 70-plussers aangepast. Vanaf 29 april geldt: zelfstandig wonende ouderen van 70 jaar en ouder kunnen door één of twee vaste personen met enige regelmaat worden bezocht. Dit betekent dus niet dat de kamer weer vol visite kan zitten. De 1,5 meter afstand moet ook hier worden aangehouden.

Let op uzelf en pas op elkaar!!

Jaarlijkse huuraanpassing op 1 juli

Elk jaar passen we op 1 juli de huren aan volgens de richtlijnen van de overheid. Over de huuraanpassing ontvangt u altijd vóór 1 mei een brief van ons met uw nieuwe huurprijs. Stichting Duivenvoorde heeft betaalbaarheid als een belangrijke doelstelling. Voor nieuwe huurders geldt dan ook dat de huur wordt afgetopt op 90% van de maximale huur die Stichting Duivenvoorde mag vragen. Dit jaar hebben we wederom ervoor gekozen om bij de huurverhoging 2020 ook voor zittende huurders deze grens te hanteren. Met andere woorden, heeft iemand een huur boven 90% van de maximale huur dan volgt géén huurverhoging. Doel is een passende relatie tussen prijs en kwaliteit, waarbij de huurprijzen van zittende en nieuwe huurders de komende jaren naar elkaar toegroeien. Ieder jaar wordt opnieuw de afweging gemaakt of het aftoppen op 90% van de maximale huur financieel haalbaar is voor Stichting Duivenvoorde.

Doorgevoerde huurverhoging

Goed nieuws voor onze huurders. De huurverhoging voor dit jaar ligt tussen de 0% en de 2,6%, afhankelijk van de hoogte van de huur. De gemiddelde huurverhoging is 0,8%. Het merendeel van onze huurders krijgt een huurverhoging van 0%. In het kader van betaalbaarheid van de woningen voert DV ook dit jaar weer een gematigd huurbeleid.

Volgend jaar zal dit lastiger worden in verband met het verder verduurzamen van onze woningen voor de verdere toekomst. Dit gaat gepaard met enorme investeringen. Daarvoor moeten we sparen. Vanaf volgend jaar zal dat ook weer moeten om voldoende liquide middelen te hebben om de investeringen te kunnen doen.

→ De coronacrisis raakt ons land hard. Daarom helpen we huurders die door corona in de problemen komen met maatwerkoplossingen. Neem hiervoor contact op met Stichting Duivenvoorde 070-320 37 36

Hulp bij geldproblemen

De coronacrisis kan zorgen voor extra financiële uitdagingen. Misschien heeft u minder of helemaal geen inkomsten en moeite om rekeningen te betalen? Als geldproblemen te lang duren, kunnen schulden ontstaan die uitgroeien tot grotere problemen. Daarom is het belangrijk dat u niet afwacht, maar actief hulp zoekt. PLANgroep helpt inwoners van Leidschendam-Voorburg met geldproblemen, ook tijdens de coronacrisis.

Neem contact op via e-mail: lvw@plangroep.nl of telefoonnummer: (070) 300 85 22 (maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 17.00 uur). Binnen twee dagen neemt PLANgroep contact met u op. Een gesprek vindt plaats via de telefoon of middels video-bellen.

Aangepaste dienstverlening Stichting Duivenvoorde

In verband met de coronamaatregelen is ons kantoor alleen open voor urgente, niet uit te stellen, zaken. U dient hiervoor telefonisch een afspraak te maken.

Op www.stichting-duivenvoorde.nl kunt u veel informatie vinden en we zijn gewoon bereikbaar per telefoon (070) 320 37 36 van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 17:00 uur en via de mail info@stichting-duivenvoorde.nl.

We zijn niet bereikbaar op:

- Koningsdag maandag 27 april
- Bevrijdingsdag dinsdag 5 mei
- Hemelvaartsdag donderdag 21 mei
- Tweede pinksterdag maandag 1 jun

Tuinhek

Het is goed om te zien dat er veelvuldig bewoners een wandeling door de tuin maken. Daar is hij tenslotte voor. Als u de tuin via een van de hekken verlaat wilt u er dan goed op letten dat het hek goed in het slot valt voordat u doorloopt. Dank vast voor uw medewerking.

Blijf in beweging !

Om te voorkomen dat uw spierkracht en conditie achteruit gaan, is het van belang dat u in beweging blijft, op een manier die bij uw niveau en uw eventuele aandoening past. Hiervoor hebben wij een aantal oefeningen verzameld. Het is van belang om de oefeningen dagelijks te doen, maar alleen als uw gezondheid dit toelaat.

Hieronder vindt u een oefenprogramma met negen oefeningen die u in de stoel kunt uitvoeren. Voer de oefening niet uit wanneer u zich er niet veilig bij voelt of als u niet zeker weet of u deze oefening kunt doen.

Oefening 1: Elleboog buigen en strekken

Uitgangshouding: Ga goed rechtop zitten in een stoel.

- Buig uw elleboog zover mogelijk. Houd deze stand even vast.
- Strek daarna uw elleboog zover mogelijk en houdt deze stand ook even vast.
- U kunt deze oefening zwaarder maken door een gewichtje of een flesje water vast te houden (zoals weergegeven op foto 3).
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



*Zit rechtop
in een stoel*



*Breng de hand
naar de schouder*



*Verzwaar de oefening
door iets vast te houden*

Oefening 2: Knie strekken in de stoel

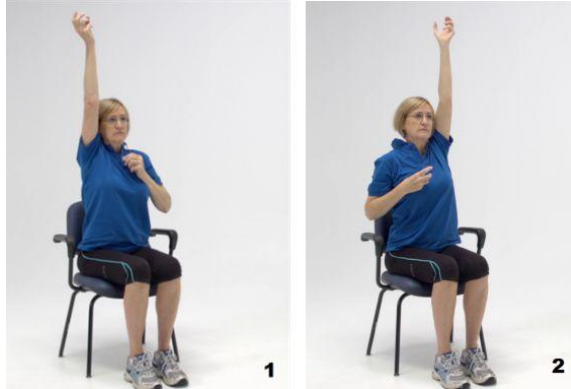
Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Streck de knie en trek hierbij de tenen naar u toe. Houd deze positie 10 tellen vast en zet uw voet rustig terug op de grond.
- Herhaal deze beweging om en om met beide benen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 3: Appels plukken in de stoel

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.



- Beweeg beide armen rustig voorwaarts omhoog. Vervolgens probeert u een denkbeeldige appel te plukken door de armen afwisselend uit te strekken naar het plafond. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 4: Stappen op de plaats

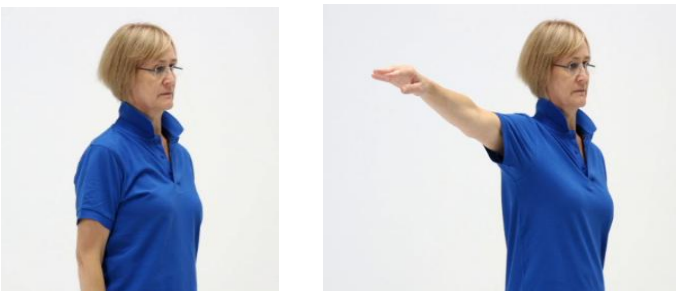
Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.



- Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit. Til afwisselend uw linker- en rechervoet van de vloer. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 5: Armen zijwaarts heffen

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.



- Breng uw armen in een rechte lijn vanuit uw lichaam zijwaarts omhoog tot zover u kunt. Houd dit een paar tellen vast. Beweeg de armen weer terug langs uw lichaam. Wissel van arm en herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 6: Benen scharen

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Maak nu een scharende beweging door uw benen om en om te kruisen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 7: Draaien van de rug

Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en kruis u armen voor de borst.



- Probeer nu, terwijl u blijft zitten, rustig naar links en rechts te draaien en kijk mee over uw schouder. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 8: Elleboog-knie

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Probeer uw linker elleboog en uw rechter knie naar elkaar toe te bewegen. Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie.



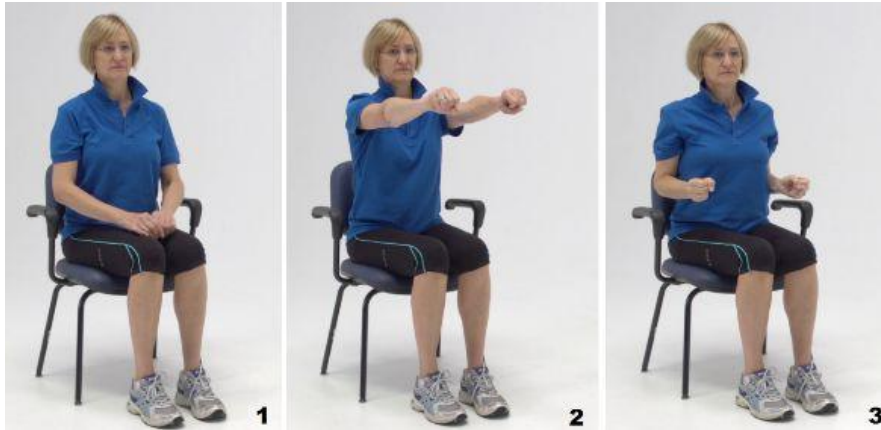
- Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

- Probeer vervolgens uw rechter elleboog en uw linker knie naar elkaar toe te bewegen en beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie.

Oefening 9: Roeien

Uitgangshouding: Strek uw armen recht voor u uit.

- Trek ze weer naar de borst, met de ellebogen in de zij. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Ontspanning - Ademhaling

Ter ontspanning kunt u na het uitvoeren van de oefeningen een korte ademhalings-oefening doen. Ga hiervoor comfortabel zitten. Adem rustig in en adem rustig uit. Herhaal dit een paar keer totdat uw merkt dat de ademhaling rustiger wordt.

Was het niveau van de oefeningen te laag voor u? Probeer dan de volgende keer de oefening te verzwaren door in plaats van 10 herhalingen 15 herhalingen uit te voeren.

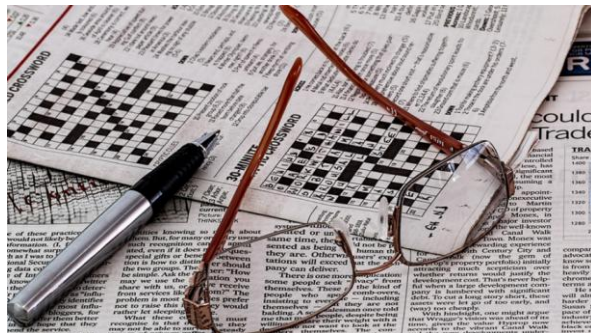
Vitamines voor de geest.

Het coronavirus heeft iedereen in zijn greep. Meer dan ooit heeft u misschien behoefte aan verbinding en contact, terwijl bezoek juist nu niet wordt aangemoedigd en activiteiten worden afgeblazen. Iedereen wordt gevraagd thuis te blijven. En dat is volstrekt logisch, maar daarmee niet leuk of makkelijk.

Creativiteit kan troost en vertrouwen bieden in deze onzekere tijden. Creativiteit helpt vaak om gedachten te verzetten of om vorm te geven aan dat wat u bezighoudt. Daarom in deze nieuwsbrief: Vitamines voor de geest.

Kruiswoordpuzzel/cryptogram

In het hart van deze nieuwsbrief treft u een kruiswoordpuzzel/cryptogram aan. Deze is gemaakt door Bertie Stoop. Een goed moment om uw hersenen weer te laten kraken. Veel plezier met het oplossen van de puzzel.



Knip je tuintje

Wat heb je nodig: Gekleurd papier, een potlood, schaar en lijm.

De beroemde Franse kunstenaar Henri Matisse was wegens ziekte de laatste jaren van zijn leven aan huis gekluisterd. Hij knipte in bed allerlei vormen van papier waar hij vervolgens mooie composities van maakte. Op den duur hingen de muren van zijn kamer vol met knipsels van planten, bloemen en vogels: de kunstenaar had zijn eigen tuintje gecreëerd.

Het isolement van Matisse is een beetje vergelijkbaar met de situatie waarin veel mensen zich nu bevinden: we zitten allemaal op onze kamer en moeten proberen de dag zinvol door te komen.

Aan de slag!

1. Teken 3 verschillende patronen van bladeren, groot en klein, zoveel mogelijk in eenvoudige vormen. Denk aan ronde, gekartelde, of juist langwerpige bladeren. Laat u inspireren door de planten op uw vensterbank of de bladeren aan de bomen en struiken buiten.
2. Kies 3 kleuren papier, voor elk patroon een kleur. Knip elk patroon 5 x uit, 15 bladeren in totaal.
3. Leg alle geknipte bladeren op een vel papier en schuif de bladeren net zo lang totdat u de compositie mooi vindt. Plak deze vervolgens vast.
4. Knip nog een vorm uit van iets dat u mooi vindt: een bloem, een vogel, een wolk. Voeg dit toe als een verrassend detail.



Geïnspireerd op:
Papiers decoupés van Henri Matisse.
De parkiet en de meermin (1952/1953).
Dit schilderij hangt in het
Stedelijk Museum in Amsterdam.

RECEPT Bourgondische roerbakshotel

Benodigdheden:

500 gr. Sperziebonen
3 eetlepels olijfolie
1 pak Bourgondische krieltjes (425g)
1 pak vegetarische Frankfurters
1 bakje cherrytomaatjes (250g)

~ Sperziebonen afgieten en met tomaatjes door de krieltjes scheppen
~ Gerecht nog ca 4 min. roerbakken tot de krieltjes gaar zijn.

Als je geen vegetarisch wilt kan je chipolataworstjes nemen.

Bereiding:

~ In een pan met weinig water sperziebonen in ca.3 min koken.
~ Intussen in wok olie verhitten en krieltjes ca.3 min. bakken.
~ Frankfurters in stukken van ca. 3 cm snijden en door de krieltjes scheppen



Balkonuitzichten V

Duivenvoorde

*Een mooier uitzicht
heb ik nooit gehad:
prachtige grote oude bomen
en de bosrand tegenover me
kwinkelerende vogels en
indrukwekkende wolkenluchten*

*Het geluid van passerende treinen
geeft een ritme aan de dag
Het gezang van de vroege vogels
en die in de late avondzon
omlijsten elke dag
Wat wil een mens nog meer?*

*Ik voel me bevoorrecht
om zo maar van dit alles
te genieten vanaf mijn balkon*

Mart

Leidschendam, 3 april 2020



Door de terechte maar drastische coronamaatregelen kunnen wij u voorlopig niet meer bezoeken. Dat wil niet zeggen dat wij geen onderkleding meer kunnen leveren. Wij blijven bereikbaar voor alle bewoners middels onze BESTELLIJN 020-6332149 en/of onze website www.vtm-ondermode.nl

De bestelling wordt netjes verpakt en als brievenbuspost verstuurd. Betalen voor de bestellijn kan d.m.v. een bankoverschrijving en op de website met ideal. Mochten er vragen zijn bel gerust. Vriendelijke groet,
Glijn en Jolanda van ter Meij
Van ter Meij Ondermode
www.info@vtm-ondermode.nl
020-6332149 06-55745854

Patat

In de vorige nieuwsbrief meldden wij dat deze week de laatste keer zou zijn dat er patat zou worden gebakken. Maar niets is minder waar. Het is wel de laatste keer dat de de Activiteitencommissie de actie sponsort. Maar....



Alex heeft van de Rotary Club Voorburg de vraag gekregen waar wij behoefte aan hebben. Hij heeft toen aardappelen geopperd voor de patat. Wat schets zijn verbazing - we krijgen 500 kg!!!! Hiermee kan het Duiventilteam u dus voorlopig nog van verse patat blijven voorzien. De aardappelen werden gratis bezorgd door de Rotary Club Voorburg, die ze gekocht had, tegen een redelijke prijs, bij Jacob Jan Buth in Sommelsdijk.



Reactie van een bewoner: De Patat was heerlijk, precies zoals je die vroeger had. Zelf geschild en gesneden en voorgebakken enz. Echt een traktatie. Wat de muziek zaterdag betreft, als ik eerlijk ben, ik vond er niets aan. Vreselijk hard en geen muziek voor oudere mensen, meer hoempapa. Maar het was goed bedoeld toch en wat Duivenvoorde allemaal voor ons doet is echt iets om dankbaar voor te zijn.