



Extra Nieuwsbrief 5

Leidschendam, 10 april 2020

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

Beste huurders en vrijwilligers, Vooral tijdens de paasdagen is het extra moeilijk om niet bij onze dierbaren te kunnen zijn. We missen elkaar, maar: we vergeten elkaar niet! Daarom roepen we iedereen op om dat aan elkaar te laten zien door een mooi paasei te tekenen, te schilderen of in te kleuren. In deze nieuwsbrief vindt u een voorbeeld om in te kleuren. Als u deze zichtbaar voor het raam hangt, kan iedereen zien dat we aan elkaar denken en bij elkaar horen. Wij wensen u fijne paasdagen en probeer een beetje te genieten van het mooie lenteweer.



Nogmaals wees voorzichtig

Wij willen u er toch nog even attent op maken om vooral geen (klein)kinderen en mensen die maar enige klachten hebben, op bezoek te laten komen want zij kunnen echt de dragers van het virus zijn. Ze hoeven zelf geen ziekteverschijnselen te ondervinden maar ze kunnen er wel voor zorgen dat u of uw medebewoners het virus kunnen oplopen.

Maar mocht u klachten krijgen of hebben of besmet zijn met het coronavirus, bedenk dan het geen schande is. Het kan ons allemaal overkomen. Vraag dan gerust om hulp. Natuurlijk hopen we dat u allemaal gezond blijft.

Pasen, feest van vernieuwing!

Ik hoor u al, “wat nou feest, allemaal thuisblijven, nergens heen kunnen, geen mensen ontvangen, saaie bedoening”.

Maar als we nu eens kijken wat er allemaal wel is en voor ons gedaan wordt. Er zijn en worden prachtige initiatieven ontwikkeld. Bijvoorbeeld zomaar een kaartje in de brievenbus. En de natuur is prachtig, met overal bloemen en bloeiende bomen; het prachtigste lenteweer dat u zich maar kunt bedenken. Maandag heeft het even geregend en toen ik daarna buiten kwam, rook ik een heerlijke frisse geur, die me aan vroeger deed denken.

Aan ziekenhuis- en verzorgingscentra hangen overal spandoeken met dank aan de zorg. Die toch maar door gaat, soms met gevaar voor eigen leven. Daar mag je wel “dank je wel” voor zeggen. Maar ook voor andere beroepen, onder andere thuiszorg, politie, supermarkt-medewerkers, zoals dat meisje of die jongen die buiten bij de Plus staat om iedere karretje dat gebruik wordt weer te ontsmetten – over saai gesproken. En om wat dichterbij huis te blijven, Duivenvoorde en Frekeweg. Er zijn al bij velen (niet bij allemaal omdat niet iedereen thuis was) bloemen gegeven, er is heel veel patat gebakken en uitgedeeld. Dat was vorige week en nu aanstaande vrijdag weer, met zelfs een broodje kroket. Donderdag ontvangen we weer allemaal een zakje paaseitjes. En dat wordt allemaal gedaan door geweldige vrijwilligers. Petje af.

Maar ook petje af voor het personeel dat nu, noodgedwongen, thuis moet werken. Ik heb ze allemaal gesproken en ze zeggen allemaal: Het is wel te doen, we moeten af en toe wel naar kantoor komen omdat we niet alle papieren ook thuis hebben. Maar wat we het meeste missen: het contact met de bewoners. Dus ook voor Martin, Christine, Karin, Nick en Alex: dank je wel voor je inzet.

En nu kijkend naar de toekomst: je ziet dat iedereen lief is voor elkaar, we kijken naar elkaar om, zoeken naar verbinding met elkaar, zij het op 1,5 meter afstand. Als dat eens zo kan blijven, dan is de wereld weer een beetje beter geworden. En dat is dus Pasen, feest van vernieuwing!

De Raad van Toezicht wenst u allen mooie paasdagen toe.

INGEKOMEN BERICHTJE

Beste mensen

ik kreeg vandaag een kaart van een meisje; haar naam is Marit, ze is 18 jaar.

Als u haar kent, zou u haar dan van mij willen bedanken?

Ik heb gewoon gehuild om een kaartje. Ik vind het zo lief dat ze aan de ouderen denken.

mevr. C. Jansen, Duivenpad 10

Omdenken

Omdenken is een manier van denken en doen, waarbij u kijkt naar de werkelijkheid zoals die is, en dan onderzoekt wat u daarmee zou kunnen. Omdenken benadert een probleem als ruwe energie; frustratie die zijn vorm nog niet gevonden heeft. U gebruikt de energie van het probleem om nieuwe mogelijkheden te laten ontstaan

**Het gaat er niet om of je binnen
of buiten de lijntjes kleurt,
het gaat erom
dat je binnen blijft.**

OM
DENKEN

Omdenken begint altijd met een probleem. Zonder problemen geen omdenken. En een probleem bestaat uit twee dingen: feiten en verwachtingen. Zodra u een tegenstelling ervaart tussen die twee, tussen *wat-zou-moeten-zijn* en *wat-is*, ervaart u iets als een probleem.

Door de feiten en verwachtingen grondig te onderzoeken, kun je de stap maken van ja-maar (het is niet wat het zou móeten zijn en dat is een probleem) naar ja-en (het is, wat het is).

Vervolgens kijk je welke nieuwe mogelijkheden er ontstaan door de feiten volledig te accepteren, dus volledig 'ja' te zeggen tegen de realiteit.

*Mijn hardos valt gedurig uit
Voorts mis ik nu twee kiezen
Zo krijgt men na verloop van tijd
Steeds minder te verliezen*

'Ja' zeggen is de eerste stap van het omdenken. De dingen accepteren die je niet veranderen kunt, van een 'ja-maar' een 'ja' maken. Door dat te doen, maak je van een probleem een feit.

Daarna komt de tweede en laatste stap: maak van een 'ja' een 'ja-en'. Maak van dat feit – waar je in eerste instantie dus last van had – een nieuwe mogelijkheid.

Neem nou kaal worden. Wat betekent haarverlies? Op zich niks. Het is wat het is. Het hangt ervan af wat u ermee doet. Als u zich verzet, geeft dat strijd, stress en irritatie. Als u er 'ja-en' tegen zegt, ontstaan nieuwe mogelijkheden. Misschien is kaal wel de mode.

Vanaf het moment dat een situatie is omgedacht, ontstaat er een mooie paradox. Vanaf dan geldt namelijk:

hoe meer probleem, des te beter. Hoe meer haarverlies, des te beter.

Extra Nieuwsbrief 5



Donderdag 9 april zijn de vrijwilligers weer op pad gegaan om een leuke paasattentie bij de bewoners van Duivenvoorde te brengen. Liesje Boer heeft van verschillende bedrijven donaties gekregen zodat er voor iedere bewoner een zakje met paaseitjes gemaakt kon worden.

Jamin

heeft **30 kilo** paaseitjes gedoneerd

Mme Bouquet Cave & Cuisine heeft € 100 gedoneerd. Dit heeft geresulteerd in deze mooi zakjes met eitjes voor alle bewoners.



Extra Nieuwsbrief 5



**BAKKER
VAN MAANEN**

Bakker Van Maanen heeft het Paasbrood gedoneerd voor de mensen die zich hadden opgegeven voor de zondag brunch met Pasen

Enkele bewoners hebben een donatie gedaan in de vorm van geld en artikelen. Wij zijn alle donateurs zeer erkentelijk voor hun gulle giften en natuurlijk weer de vrijwilligers die het allemaal hebben uitgedeeld.



Draaiorgel

Stichting Duivenvoorde heeft een draaiorgel geregeld voor 1e paasdag. Het draaiorgel is rond 15.00 uur op Duivenvoorde en tussen 15.30 en 16.00 uur op de Frekeweg. Komt u ook gezellig luisteren naar de muziek?

Wij verzoeken u dan wel om op uw galerij of balkon te blijven zodat de 1,5 meter afstand gewaarborgd blijft.

Extra Nieuwsbrief 5

Mededelingen van Woej

U kunt in aanmerking komen voor een laptop of tablet indien u een ouderpensioen en/of een minimuminkomen heeft. Dit betekent wat het maximum inkomen betreft voor:

Volwassenen tussen 21 jaar en pensioengerechtigde leeftijd:

- U woont alleen: € 1.052,32
- U bent getrouwd of u woont samen en u bent beiden jonger dan de pensioengerechtigde leeftijd: € 1.503,31 (gezamenlijk)

Dit is voor pensioengerechtigden:

- U woont alleen: € 1.176,25
- U bent getrouwd of woont samen en 1 van beiden is, of allebei zijn pensioengerechtigd: € 1.594,42 (gezamenlijk)



**INZAMELING
LAPTOPS & TABLETS
LEIDSCHENDAM-VOORBURG**

Door de coronamaatregelen hebben kwetsbare gezinnen en ouderen geen beschikking tot een laptop of tablet dat wel nodig is voor scholing en ander contact met de buitenwereld.

Heeft u een laptop of tablet (met lader) over en wilt u deze schenken?

Onze IT-vrijwilligers maken het device leeg of repareren deze wanneer nodig.



Neem contact op met 0683 96 84 90 om een afspraak te maken om het device af te geven.

Wilt u in aanmerking komen voor een laptop/tablet dan kunt u zich melden bij de beheerder van het Dienstencentrum Alex Broekhart, tel. 070-301 40 14 tussen 10.00 en 14.00 uur. Het verstrekken van een laptop of tablet gebeurt op basis van beschikbaarheid. Bij het aanmelden kunt u aangeven of u wegwijs gemaakt wil worden om met een laptop/tablet te kunnen omgaan. Ook kunt u de Helpdesk Welkom Online bellen. Deze gratis helpdesk van het Ouderenfonds is speciaal opgezet vanwege het coronavirus. Het fonds organiseert dit samen met VodafoneZiggo omdat online contact nu nog belangrijker is. U krijgt er telefonische hulp voor online en digitale vragen. U kunt de Helpdesk Welkom Online bereiken op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur op tel. 088-344 2000

BUS 47 RIJDT TIJDELIJK NIET

in overleg met de gemeente hebben we besloten om de dienstregeling van buslijn 47 voorlopig te staken. De haltes zijn afgeplakt en wij verwijzen u door naar het **Sociaal Servicepunt 070-205 70 00**

Extra Nieuwsbrief 5



Thuisonderwijs - REKENEN Werkblad 3, som 4

Om 10.37 uur zeurt papa dat hij zich niet kan concentreren met al die herrie. Mama zeurde daar 19 minuten eerder over. Hoe laat zeurde mama?

A. 10:08 B. 10:47 C. 19:37 D. 10:18

Humor met een knipooig

'Ideeetje'

Mondmaskers zijn nergens te krijgen. Het ziekenhuispersoneel en verzorgenden en huisartsen gaan voor bij het verdelen van de mondmaskers. Daarom is het volgende misschien een idee.

Een washandje in tweeën vouwen. Dan boven en beneden, op de 2 zijden, een elastiek bevestigen zodat je het achter op je hoofd kunt omdoen. Op zo een manier zijn je neus en mond bedekt. We weten natuurlijk niet of die washandjes helpen. Misschien slaat het nergens op. Maar iets is beter dan niets en wat is het alternatief? In ieder geval is het beter dan als iemand in zijn hand rochelt en vervolgens overal aan zit 😊



RECEPT Broccoli-courgettesoep voor circa 4 personen

1 rode ui,
1 courgette,
300gr broccoli,
2 kruidenbouillon tabletten,
room.

Snipper de ui,
snijd de courgette in blokjes
en snijd de broccoli in roosjes.
Fruit de ui 3 min. in wat olijfolie,
en bak vervolgens de courgette en broccoli 5 min. mee.

Voeg 800 ml water en 2 tablettenkruidenbouillon toe en laat 5 min. koken.

Pureer en breng op smaak met zout, peper en room.

Broccoli is ook te vervangen door bloemkool (en het kan makkelijk met restjes van allebei).

Room kan je weg laten, maar mocht je de soep bij een diner serveren, dan is het leuk om de soep in kop en schotel op te dienen maar dan wel met een scheutje room in de kop soep.

Ingezonden

Mevrouw Tiny Nieuwenhuijsen heeft onderstaand gedicht gelezen en wil dit graag met u delen.

CORONA

Niet om te bitchen
Maar ik ben je echt helemaal zat
Geen koffie, geen filmpje, geen concert
Het is met jou ook altijd wat
Geen knuffel, geen kus
Zelfs mijn hand pak je niet vast
Sorry maar wat heb ik aan jou
Je bent me alleen maar tot last
En denk niet dat ik niet weet
Dat je Jan en allemaal bezoekt
Dus wat ik verzonnen heb
Is dat jij maar een enkele reis boekt
Start de computer
Ja, met antivirus programma
Zijn wij lekker van jou af
En kan jij uithuilen bij de eigen mama
Het klinkt misschien hard
Dat weet ik heus ook wel
Maar dit werkt voor mij niet meer
Vandaar dat ik je dit nu per radio vertel
Je bent niet meer welkom
Dus ik wil dat jij je boeltje pakt
Nee, het is echt helemaal over
Met jou wil ik juist geen contact
Dus dag Corona
Het ga je goed
Jouw naam alleen nog maar als bier
Hebben wij tenminste weer plezier
Met vriendelijke groet, Kind regards,

*Lisa Veldkamp
Stadsdichter Alphen aan den Rijn*