



Extra Nieuwsbrief 6

Leidschendam, 17 april 2020

STICHTING **DUIVENVOORDE**
vertrouwd wonen

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

Beste bewoners en vrijwilligers, deze tijd brengt een hoop uitdagingen met zich mee. Bovenal hopen we dat u en uw dierbaren gezond zijn. De maatregelen rondom het coronavirus hebben directe impact op onze bewoners, de partners in ons Dienstencentrum (zoals HAARsalon Duivenvoorde, dagbehandeling Florence, Multi Fysio, Versmarkt Vreeburg), bezoekers en vrijwilligers van ons Dienstencentrum. Maar ook nu blijft de typisch Leidschendamse doorzettingskracht en aanpakkersmentaliteit voelbaar én zichtbaar. Het een na het andere bijzondere initiatief schiet de grond uit. In deze periode willen we u blijven inspireren met al het moois dat er in Duivenvoorde gebeurt en ontstaat en waar u nu vanuit huis van kan genieten. In deze nieuwsbrief zijn weer een aantal initiatieven uitgelicht.

HOU VOL!!

Een compliment

Naast mijn werkzaamheden als voorzitter van de Raad van Toezicht werk ik overdags bij een zorginstelling met verschillende locaties in de regio Den Haag. Ik wil graag in deze nieuwsbrief mijn waardering laten blijken voor alle mensen in de zorg, die zich inzetten voor de strijd tegen corona. Zij zetten zich dag en nacht in, ook met gevaar voor eigen leven en zorgen voor onze gezondheid en die van uw naasten.

Dat verdient niet één compliment, maar een jaarlang-compliment.

Het coronavirus heeft invloed op de bedrijfsvoering van Stichting Duivenvoorde.

De situatie wordt permanent gevolgd en er worden maatregelen genomen om medewerkers, relaties en onze huurders te beschermen en onze dienstverlening zo goed mogelijk door te laten gaan.

Ook een compliment voor u als huurder van Stichting Duivenvoorde voor het accepteren van onze verminderde dienstverlening, maar ook voor het feit dat er geen gebruik kan worden gemaakt van het Dienstencentrum met al haar mooie activiteiten door onze vrijwilligers.

Ik wil aan iedereen de volgende boodschap meegeven: "Blijf thuis en houd oog voor elkaar. Pas goed op jezelf en je omgeving." Blijf dit vooral doen, wees creatief. Laten we met z'n allen oog houden voor de mensen om ons heen. Op deze manier kunnen we elkaar door deze crisis heen helpen.

Wim Panneman

Voorzitter Raad van Toezicht

Een compliment voor de zorgmedewerkers en vrijwilligers is zeker op zijn plaats.

Reacties van bewoners

Fam. Vogelaar: Ondanks de barre tijden hebben wij het reuze naar ons zin. Ook al die kleine verwennerijen zijn fantastisch.

Rosalie van Reijn: Heel veel respect voor vrijwilligers die dit allemaal maar gedaan hebben voor de ouderen – dank aan jullie allemaal.

Roos Brugman (DV 171): Graag wil ik met deze e-mail mijn dank uitspreken voor de verrassingen van vorige week, de paaseitjes en vrijdag de heerlijke patates en broodje bal gehakt. Ook daarbij de uitnodiging om voor de twee volgende vrijdagen patates te bestellen – een superverwennerij, mijn respect voor diegenen die hiervoor hebben gezorgd. Al met al komen we zo de crisis door. Aan uw organisatie zal het niet liggen. Draaiorgelmuziek door de gehele wijk op eerste paasdag, wat was dat gezellig. Ook mijn kinderen hebben ervan genoten en willen de activiteiten-commissie bedanken hiervoor. Een prachtig initiatief. Heel veel dank hiervoor.

Ruud Wichgers: Happy Easter, beste Christine, Een hele leuke geste dat men patat en broodjes kan bestellen. Bedankt hiervoor, en bedank ook namens ons de vrijwilligers.

Loeky Timmermans (DV 396): Lieve mensen allemaal, Ten eerste wil ik de vrijwilligers die telkens ons verwennen met bloemen, paaseitjes, patat en nog veel meer, heel hartelijk bedanken. Ook wil ik iedereen een compliment maken dat een ieder zo tolerant is met elkaar. Ik hoop dat het zo blijft. Ik vind het heel prettig. Lieve groetjes

Draaiorgel

Op eerste Paasdag is het draaiorgel langs geweest op Duivenvoorde en op de Frekeweg. Getuige de vele berichtjes op Facebook is dit een groot succes geweest. Veel mensen hebben genoten van de vrolijke muziek. Ook de mensen die langs de route tussen Duivenvoorde en de Frekeweg wonen hebben er veel plezier van gehad.

De mensen van het draaiorgel hebben ook genoten, want zij hebben langer gespeeld dan wij hadden afgesproken.

Wij willen u wel voor de volgende keer vragen om boven bij uw voordeur of op uw balkon te blijven om te genieten van de activiteit. De 1,5 meter afstand werd wel in acht genomen, maar er mogen niet meer dan 3 personen bij elkaar aanwezig zijn. De politie mag hierop handhaven en de boetes zijn fors.



Gevonden eieren

Bewoners van Stichting Duivenvoorde hebben hun creativiteit de vrije loop gelaten. We hebben een paar mooie paaseieren gevonden met hele lieve teksten.



*Verbinding van harten
Harten die één voor één uniek zijn
Omgeven en beschermd door een ei
Er komt een moment dat de schil breekt
En we de liefde van ons hart kunnen uitdragen in de wereld
Heb geduld met jezelf en met anderen
Pasen 2020 Coronacrisis
LB*



*Ei universum
Rode harten (liefde)
Geel planeten om ons
En het universum laat weten
dat alles weer goed komt met liefde*

RECEPT Flammkuchen voor 2 personen van Theo en Marianne Metz

Benodigdheden:

4 tortilla wraps
8 eetlepels crème fraîche
2 rode uien
250 gr geraspte kaas
peterselie
400 gr uitgelekte tonijn

Bereiding

Verwarm de oven op 225 graden.
Smeer de wraps in met 2 eetlepels crème fraîche.
Verspreid daarover de tonijn met de uien ringen.
Als laatste de geraspte kaas erover.

Bak de wraps vervolgens in 10 min. af in de voorverwarmde oven.

Als de flammkuchen afgebakken zijn, strooi dan wat grove peper en vers gehakte peterselie erover.

Je kan de tonijn ook vervangen door zachte geitenkaas. Maar dan hoeft er geen geraspte kaas over.

Serveer de flammkuchen samen met een soepje als volledig maaltijd.

Humor in het basispakket? Geen gek idee!

Geschreven door Anton de Bont



Blotto = "Ladderzat"

Hoewel ik de film (uit 1930!) al meer dan vijftientig keer heb gezien, moet ik er telkens weer onbedaarlijk om lachen. Stan Laurel ("de Dunne") wil een avondje uit met zijn vriend Oliver Hardy ("de Dikke"), maar mag niet van zijn vrouw. Geheel tegen haar wil en na veel gedraai weet hij toch zijn zin te krijgen. Stan meent zijn feestavondje nog eens extra

glans te moeten geven door onder zijn jas een fles sterke drank mee te smokkelen. Althans dat denkt hij, niet wetend dat mevrouw Laurel net voor zijn vertrek de inhoud heeft verruild voor een mengsel van koude thee plus ingrediënten uit haar keukenkastje. Bij het idee haar stevig bij de neus te hebben genomen krijgen de heren in de pub een niet te beteugelen lachbui. Lekker puh!

Maar Stan's vrouw, inmiddels gewapend met een dubbelloops jachtgeweer, weet het stel te vinden en onthult van achter haar tafeltje de ware inhoud van de fles: koude thee. De lach van de jongens verstomd. Een dolkomische scene !

Lachen is gezond, zegt men, maar klopt dit ook echt ? Het antwoord luidt volmondig: ja en daar is de afgelopen decennia heel wat wetenschappelijk onderzoek naar verricht. Zo is er een zekere professor William Frey, die ontdekt heeft dat zelfs 5 minuten lachen al een verhoging geeft van de hartslag. Daardoor krijgt de bloedtoevoer naar de capillaire vaten in de hersenen een flinke *boost* zodat er meer zuurstof naar de bovenkamer wordt getransporteerd. Hersengymnastiek dus.

Maar dat is nog niet alles. Door te lachen wordt gelijktijdig de productie van adrenaline verlaagd. Adrenaline is het hormoon dat door de bijnieren wordt aangemaakt als er sprake is van (ernstige) stress. Stevig lachen betekent dus tevens (veel) minder stress. En dat stress (mede) oorzaak is van beroertes, hart-en vaatziekten en een heleboel andere narigheid hoef ik u waarschijnlijk niet te vertellen. Nog iets: al na 90 seconden glimlachen komen in de hersenen neurotransmitters (endorfine) op gang. Dat zijn signaalstoffen die chemische boodschappen tussen zenuwcellen overbrengen. U kunt ze vergelijken met veerbootjes die heen en weer varen. En juist die endorfine, ook wel "geluk-hormonen" genoemd werken biochemisch als opiaten. Ze hebben een kalmerende werking en temperen zaken als angst, pijn, verdriet en depressieve gevoelens. En oh ja ze verlagen ook de bloeddruk. Sommige onderzoekers zijn dan ook van mening dat lachen net zo gezond is als bijvoorbeeld joggen.

Lachen wordt door een aantal geleerden ook gezien als een belangrijke manier om met chronische ziekten om te gaan. Nu “geneest” gevoel voor humor op zichzelf genomen niet, maar het helpt wel om het leven niet overmatig serieus te nemen.

Maar we zijn er nog niet want lachen heeft naast een bloeddrukverlagende werking ook nog eens een positieve uitwerking op buik, been en rugspieren: dus training vanuit je luie stoel! En wat betreft het immuunsysteem: wist u dat humor voor een grotere weerstand tegen luchtweginfecties zorgt? Door te lachen stijgt de immunoglobuline in het speeksel. Dit afweergeschut wordt in stelling gebracht als ons lichaam wordt bedreigd door stoffen die daar niet in thuishoren.

Is lachen gezond? Zeker weten!

Eigenlijk zijn goede komieken ware lachtherapeuten, Cliniclowns om zo te zeggen. Dus humor in het basispakket van de zorgverzekeringen? Geen gek idee! Het zou de volgende minister van volksgezondheid wellicht de nodige besparingen kunnen opleveren.....

Geschreven door Anton de Bont

Genieten

Naast gezond eten en lachen is genieten van de mooie natuur ook een manier om gezond de Corona-periode door te komen.



Foto: Joop Alberti

April - vrijdag - patat dag

In de maand april zorgen de vrijwilligers van de Activiteitencommissie (zij noemen zichzelf het Duiventilteam ☺) dat er op vrijdag verse patat is voor de bewoners van Stichting Duivenvoorde. De bewoners kunnen Nico bellen om een bestelling te plaatsen.



De aardappelen worden bij de boer gehaald. Zo'n 60 kilo per keer.



De vrijwilligers zijn twee dagen met de voorbereiding bezig.
Op de eerste dag schillen, snijden en voorbakken door 4 personen.



Op de tweede dag tasjes met huisnummers maken en met 2 man bakken, 1 voor het inpakken en met 5 man het langsbrengen bij de bewoners.



Zoals u ziet, is het heel veel werk maar het wordt met liefde gedaan. Het Duiventilteam (Nico, Harry, Frits, Lonny, Marian, Ron, Kitty en Lennie) werkt hier aan mee. Vandaar dat ze zo lekker zijn.

EET SMAKELIJK!

p.s. Volgende week nog 1 keer en daarna eventjes niet meer.

*Berichtje van Sandra Tromp
van HAARsalon Duivenvoorde*

"Terug naar de basis, is de nieuwe mode"

Lieve klanten,
ik zit achter mijn laptop dit bericht te tikken. Geheel onopgemaakt, behalve een glossy op mijn lippen met mijn haren niet geföhnd. Hiermee wil ik de boodschap geven: "Maakt u zich niet druk, terug naar de basis is/wordt de nieuwe mode".

Ik hoop dat u, net als ik de gedachten kan laten gaan, tot ontspanning komt met de gedachte: "Wat is nou belangrijk?". De meeste van u hebben ook andere moeilijke tijden gekend en weten dat wel. Laat de boel maar even lekker zitten. De haren alleen schoon is natuurlijk wel lekker.

Op deze manier wil ik de allerliefste groetjes doen en het beste wensen. Een dikke kus en tot "snel". Lieve (zonder haarverzorgde) groet van jullie kapster, *Sandra*

Op de Facebook pagina (zie de link hieronder) heb ik een videobericht achtergelaten met dezelfde boodschap. Voor wie dit zien wil:

www.facebook.com/haarsalonduivenvoorde



**Ik voel mij weer 16,
de benzine is
goedkoop, mijn haar
is lang en ik heb
huisarrest....**



Blijf goed eten en bewegen

Berichtje van Bernadette Leemborg. diëtist

Nu u veel binnen moet blijven en misschien minder zorg ontvangt, is het extra belangrijk om op uzelf te letten. Door goed te eten krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. Let goed op of u niet onbedoeld gewicht verliest. Dit kan namelijk tot ondervoeding leiden.

Als je ouder wordt ga je minder eten. Als oudere hebt u minder calorieën nodig, maar het is daarom extra belangrijk dat wát u eet voldoende voedingsstoffen bevat. Belangrijke voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld eiwit, calcium, vitamines, voedingsvezel en vocht.

Ziekte of weinig eetlust kan zorgen voor onbedoeld gewichtsverlies. Het kan zijn dat u nu minder trek hebt. Minder buiten komen, minder contact met anderen kan een oorzaak daarvan zijn.

Als je te weinig energie en voedingsstoffen binnenkrijgt kun je onbedoeld gewicht verliezen. Zo worden vet en spieren afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit kan zorgen voor belemmeringen bij dagelijkse activiteiten. De kans om te vallen neemt toe. Andere gevolgen van te weinig voedingsstoffen zijn:

- eerder moe voelen
- minder zin hebben om te eten
- sneller en ernstiger ziek worden
- langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte
- moeilijkere wondgenezing.

Houd daarom je gewicht in de gaten. Let op signalen zoals losser zittende kleding en weinig eten. Neem in elk geval contact op (met de huisarts) als je de laatste maand meer dan 3 kilo bent afgevallen, of meer dan 6 kilo in het afgelopen half jaar.

Met het ouder worden krijg je minder spieren. Voldoende bewegen en genoeg eiwit eten kunnen het proces vertragen. Eiwit zit vooral veel in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten en tofu.

Iedere dag bewegen en minder stilzitten, helpt om fit te blijven. Denk aan oefeningen, bijvoorbeeld het programma van omroep MAX 'Nederland in beweging', huishoudelijke klusjes of in de tuin werken.

Lopen naar de supermarkt of een rondje wandelen door de buurt kan, zolang je minimaal 1,5 meter afstand houdt tot anderen.

Vitamine D suppletie is belangrijk. Voor ouderen vanaf 70 jaar geldt het advies om dagelijks 20 mcg extra vitamine D te nemen.

Lukt het niet om zelf boodschappen te doen? Vraag of je burens of familieleden boodschappen voor je kunnen doen.

Er zijn bedrijven die kant-en-klaarmaaltijden bezorgen. De meeste leveren koelverse of vriesverse maaltijden, maar sommige ook warme maaltijden. Er zijn leveranciers die door het hele land bezorgen en er zijn regionale aanbieders. Via de website of bestellijsten kun je aangeven welke maaltijden je wilt hebben. De maaltijden worden op een afgesproken tijd of dag bezorgd.

Blijf gezond en let goed op elkaar!