



Extra Nieuwsbrief 14

Leidschendam, 19 juni 2020

STICHTING **DUIVENVOORDE**
vertrouwd wonen

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

De zomer gaat beginnen, en hoe!

Dit weekend is de echte, astronomische start van de zomer. Het ziet er naar uit dat we het nieuwe seizoen meteen in stijl aftrappen met zonnig, droog en flink warm weer. Terwijl we nu nog volop in de ban zijn van felle regen- en onweersbuien, lijkt het ergste voorbij. Vanaf het weekend gaat een hogedrukgebied de boel overnemen.



Astronomisch

In de nacht van zaterdag op zondag valt het exacte moment van de zonnewende. Dan bereikt de zon op het noordelijk halfrond haar hoogste punt, de Kreeftskeerkring. Dat moment geldt bij ons als het officiële begin van de astronomische zomer. Zondag is de langste dag van het jaar; de dag met de meeste tijd tussen zonsopkomst en zonsondergang.

Dat wordt dus genieten de komende tijd. Lekker veel naar buiten en genieten van het zonnetje op uw balkon en/of tuintje.

Op ons BALKON

PRATEN & LACHEN we Samen
Genieten we van de Zon
Dromen we heerlijk weg
Zitten we lange zomeravonden
Proosten we op het Geluk
Hebben we het **GOED**

Optredens

Haagse Tour d'amour

Op vrijdag 12 juni is er een optreden geweest bij de ingang van de tuin tussen gebouw D en gebouw C. Het optreden werd verzorgd door de Haagse Tour d'Amour. Zij brachten een mix van mooie luisterliedjes en meezingers, prachtige klassieke werken en indrukwekkende moderne dans. Dit optreden is aangeboden door Vlietwensen, van Ravesteyn fonds, Fonds 1818 en Aleidland.nl. We waren blij verrast dat de Haagse Tour d'Amour een bezoek aan Duivenvoorde wilde brengen. Helaas waren we door de late aankondiging hiervan, niet in de gelegenheid om al onze bewoners hierover te informeren. De mensen die het concert hebben gezien en gehoord hebben er van genoten.



Love Bells



Zoals in nieuwsbrief 11 stond aangekondigd hebben de Love Bells op 11 juni een concert gegeven in de voortuin van de Frekeweg. De bewoners werden getraakteerd op oud Hollandse liedjes. Er werd luidkeels meegezongen, geklapt en hier en daar ook gedanst op de liedjes. Er werd echt genoten van dit concert. En de muzikanten hebben genoten van de verfrissingen die zij aangeboden hebben gekregen van de

bewonerscommissie. Kortom win-win. Het initiatief komt van SenW Leidschendam-Voorburg om de bewoners een gezellig uurtje muziek te geven.

Ouderengym

Heeft u ook weer zin om wat te gaan bewegen? Kom dan gezellig mee doen!!
Op maandag 22 juni a.s. wordt er weer begonnen met de ouderengym.

Er wordt in de buitenlucht gesport op het grasveld tussen de gebouwen D en E.
Verzamelen bij de ingang van het dienstencentrum.

De les duurt 45 minuten en start om 10.30 uur. Iedereen mag meedoen, mits u gezond bent. De leiding kan u de les ontzeggen wanneer zij twijfels heeft over uw gezondheid..

Let op! Het dienstencentrum is helaas nog gesloten. Daarom kan er geen gebruik gemaakt worden van de toiletten en is het niet mogelijk om na afloop van de les een kopje koffie of thee te drinken in het dienstencentrum. Neem daarom zelf wat water mee. Na de les gaat iedereen weer naar huis.

Als u mee doet houdt u zich dan aan de volgende afspraken:

- Houd minimaal 1,5 meter afstand.
- Blijf binnen wanneer je last hebt van neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en hoesten of verhoging of koorts.
- Zoek geen risico's op waardoor je bent aangewezen op medische hulp (bijvoorbeeld door een ongeval).
- Ga niet samen sporten als u in een risicogroep valt.



HEEL VEEL PLEZIER ALLEMAAL!

Meeuwen



Nick onze huismeester is druk bezig geweest om de meeuwen te leren dat ze geen gebruik kunnen maken van de daken van Duivenvoorde. Zou hij ze net zo goed getraind hebben als deze meeuw?



WERKZAAMHEDEN IN AFRONDENDE FASE

Corridors F en G

Afgelopen week zijn de werkzaamheden in de corridors van de gebouwen F en G herstart. De huisnummers en andere signing zijn aangebracht.



Keukens Frekeweg

Inmiddels zijn er telefonisch afspraken gemaakt met de huurders van de Frekeweg waar nog opleverpunten van de keukens open stonden. Deze afspraken worden per brief bevestigd. Op woensdag 8 juli 2020 zijn de werkzaamheden ingepland.

Patat en haring

Eind mei hebben wij u gevraagd wat u over heeft voor een lekker patatje. Dat blijkt heel wat te zijn. Hartelijk dank voor de ontvangen donaties. Het Duiventilteam kan voorlopig nog patatjes blijven bakken voor u en dat doen ze graag.





De Hollandse Nieuwe zijn er weer en daarom hebben wij de heer Cor de Niet van de Frekeweg gevraagd of hij via zijn connecties in Scheveningen haringen kan inkopen voor ons. Het is hem gelukt om tegen een mooie prijs 400 haringen te regelen. Hij gaat ze persoonlijk halen en brengt ze dan op 25 juni naar het dienstencentrum. Daar gaan dan weer vrijwilligers voor u aan de slag om de haringen schoon te maken.

Bestelling doorgeven

Heeft u zin in een lekkere haring of heeft u liever een patatje? U kunt uw bestelling doorgeven vanaf zaterdag 20 juni tot donderdag 25 juni tussen 17:00 en 22:00 uur via 06 40 95 95 19 (Nico Stapel). Na 22:00 uur worden er geen bestellingen meer aangenomen.

Let op: u kunt per persoon 2 haringen bestellen óf een patatje. Deze service is alleen voor bewoners.

De bezorging van uw bestelling vindt plaats op vrijdag 26 juni tussen 16:00 en 18:00 uur.

EET SMAKELIJK!

Een gedicht over het zintuig Zien geschreven door Hester Schrama

Beweging

Kijk naar mij en zie wie ik was,
Waar ik van hield en wat bij mij past,
Wat ik nog kan en wat ik graag deed,
Naar dat wat ik wil en wat ik nog weet.

Laat ons samen dansen,
Dat doet mij zo goed,
En laat mij lopen Desnoods in rondjes als het moet.

Daag mij uit en stel mij op de proef,
Mijn lichaam is nog fit genoeg,
Geef mij een zinvolle dag,
Een dag waarin ik veel bewegen mag.

Beter een goede buur dan een verre vriend

Misschien maakt u zich zorgen om uw burens? Bijvoorbeeld omdat uw buurman voor zijn dementerende vrouw zorgt, maar zelf ook een dagje ouder wordt. Of omdat uw buurvrouw sinds het verlies van haar partner zo somber is.

Familie of burens merken vaak als eersten dat het niet goed gaat met iemand. Het kan bijvoorbeeld gaan om iemand uit uw omgeving die ronddoelt op straat, zichzelf vervuilt of wartaal uitslaat.

U kunt helpen! Door zelf praktische hulp te bieden, maar ook door melding te maken, zodat er hulp geboden kan worden. Misschien heeft uw buurman iets aan ondersteuning door mantelzorgers. Of u kunt uw buurvrouw helpen doordat er af en toe iemand een praatje met haar maakt.



Maakt u zich zorgen?

U kunt dan terecht bij:

- Meldpunt Bezorgd van GGD Haaglanden (070) 353 72 91 (optie 3) of via meldpuntbezorgd@ggdhaaglanden.nl.
- Stichting Duivenvoorde 070-320 37 38 of anoniem melden d.m.v. briefje in brievenbus Stichting Duivenvoorde.

Elkaar een handje helpen

Een goede omgang met uw burens is ook erg handig. Want u kunt wat voor elkaar betekenen:

- U haalt bijvoorbeeld een boodschapje voor uw oudere buurvrouw, terwijl zij uw kapotte broek herstelt.
- Of u let op elkaars woning als u met vakantie bent.
- Of uw buurman van een paar huizen verderop helpt u een paar keer per jaar met ramen wassen, omdat u dat zelf niet meer kunt door gezondheidsproblemen.

Zorg goed voor elkaar

Ouderenmishandeling

Op 15 juni j.l. is er wereldwijd aandacht gevraagd tegen ouderenmishandeling. Want ook dit houdt niet op, totdat je iets doet.

In veel landen groeit naar verwachting het aantal ouderen substantieel. Omdat dit aantal toeneemt, neemt ook ouderenmishandeling in aantal toe. Dit taboeonderwerp begint overal ter wereld meer zichtbaarheid te krijgen.

Onder ouderenmishandeling vallen lichamelijke en emotionele mishandeling, verwaarlozing, financiële uitbuiting en seksueel misbruik. Ouderenmishandeling komt voor in huiselijke kring, maar ook in zorginstellingen.

Hoe herkent u ouderenmishandeling?

Ouderenmishandeling is niet altijd direct te herkennen. Emotionele mishandeling en financiële uitbuiting bijvoorbeeld, zijn niet direct te zien. Toch zijn er signalen die erop wijzen dat een oudere in uw omgeving te maken heeft kan hebben met mishandeling:

- zichtbare verwondingen of blauwe plekken;
- schrikachtig;
- angstig of depressief;
- teruggetrokken gedrag;
- onverklaarbare uitgaven;
- onbetaalde rekeningen en aanmaningen;
- slechte persoonlijke verzorging.



Ouderenmishandeling melden

Voor slachtoffers van ouderenmishandeling is het moeilijk om erover te praten. Sommige mensen schamen zich, voelen zich schuldig of herkennen het niet als mishandeling. Daarom is het belangrijk dat betrokkenen of omstanders een vermoeden van mishandeling kenbaar maken.

Veilig Thuis Haaglanden

070-3469717

<http://www.veiligthuishaaglanden.nl/>



Eenzaamheid

Eén van de manieren om eenzaamheid tegen te gaan is om minder negatief te denken. Maar hoe doe je dat dan?

Onderzoek toont aan dat het helpt als mensen minder negatieve gedachten hebben. Mensen worden daardoor minder eenzaam.



Bron: Movisie

Er zijn vier manieren om negatieve gedachten te beïnvloeden:

1. *Gedachten uitdagen*

Negatieve gedachten zijn vaak geen feit, maar een eigen interpretatie van de werkelijkheid. Dan kan het helpen om die gedachte uit te dagen: is de gedachte waar of niet waar?

2. *Gedachten focussen*

Het helpt om 'stop' te zeggen als u veel en snel piekert. U kunt uw aandacht focussen op andere zaken, zodat negatieve gedachten minder kans krijgen. Dat kan door bijvoorbeeld yoga trainingen, meditatie of mindfulness. Ook andere activiteiten waar focus voor nodig is kunnen helpen, zoals puzzelen, sporten, tekenen of muziek maken. Tot slot kan het helpen meer aandacht te hebben voor de dingen waarvoor u dankbaar bent.

3. *Gedachten ombuigen*

Gedachten kunnen in positieve en helpende gedachten worden omgeboogen door nieuwe ervaringen op te doen. Door kleine, haalbare stappen te zetten, doet u nieuwe ervaringen op en bouwt u zelfvertrouwen op.

4. *Zelfcompassie*

Kijk met een milde en vriendelijke houding naar uzelf. Deze zelfcompassie kan bevorderd worden door positieve herinneringen op te halen en mildheid aan te wakkeren.