

## Extra Nieuwsbrief 3

Leidschendam, 27 maart 2020

---

### Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

Wat was dat schrikken afgelopen maandag. Premier Rutte heeft verdergaande maatregelen afgekondigd. Voor onze huurders en vrijwilligers betekent dit het volgende:

- Het dienstencentrum blijft voorlopig tot 6 april gesloten
- Alle evenementen zijn tot 1 juni afgelast.
- De kapper en pedicure zijn per direct tot 6 april gesloten
- Multi Fysio is beperkt bereikbaar.
- Versmarkt Vreeburg heeft zijn beleid aangescherpt.

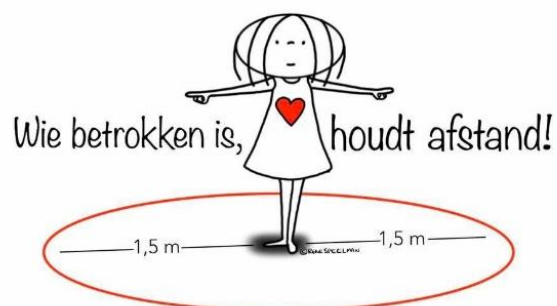
Verder op in de nieuwsbrief leest u wat de wijzigingen inhouden. Karin heeft een mooie quote gevonden waar we ons aan vast kunnen houden: **“Laat de verbondenheid in afwezigheid aanwezig blijven”** Wij blijven met jullie verbonden door elke week een nieuwsbrief te sturen.

---

## Oproep

### “Laten we nu afstand houden om elkaar straks weer te omarmen”

Sociale afstand houden, is een van de belangrijkste maatregelen om de verspreiding van het corona-virus te vertragen. Dit raakt bepaalde groepen in het bijzonder. Vooral ouderen en mensen met chronische aandoeningen zijn kwetsbaar. Mensen die zelfstandig thuis wonen, zijn meer op zichzelf aangewezen. Afstand houden verhoogt de kans op eenzaamheid. Kunnen we daar wat aan doen? En zo, ja wat? Wat zijn creatieve oplossingen om contact te leggen en deze periode draaglijk te maken? Heeft u een goed idee of oplossing stuur deze dan naar [info@stichting-duivenvoorde.nl](mailto:info@stichting-duivenvoorde.nl) of doe deze in de brievenbus op DV 262 of in die van debewonerscommissies.



Ik wil je graag omarmen,  
je een knuffel geven  
maar door het nu te laten  
redden we samen  
wellicht een leven.

## Evenementen afgelast

In verband met de maatregelen die zijn afgekondigd tegen het coronavirus zijn de volgende evenementen afgelast tot 1 juni 2020:

- High Tea 27 maart
- Optreden Willy Caron 3 april
- Paasbrunch 13 april
- Saladebuffet 27 april
- Rommelmarkt 22 mei
- Busreis 27 mei

De high tea, het saladebuffet en de rommelmarkt zullen later in het jaar worden ingehaald dus die inschrijvingen blijven staan. De paasbrunch zal verrekend worden met een zondag-lunch. Het optreden van Willy Caron en de busreis zijn helaas afgezegd.

### Multi Fysio

Multi Fysio is alleen nog geopend voor video consulten en telefonische consulten. Daarnaast zetten zij waar mogelijk *E-health* toepassingen in zoals het aanbieden van huiswerk oefeningen.

Zij proberen om al hun huidige patiënten regelmatig zelf te bellen, maar ze zijn ook gewoon telefonisch bereikbaar voor vragen, adviezen etc. Dus dat geldt ook zeker voor de bewoners van Duivenvoorde. Zie het maar als een digitale fysiotherapeut of een fysiotherapeut op afstand. Dan proberen ze er het beste van te maken  
Telefoonnummer Multi Fysio locatie Duivenvoorde: 070 320 3258

### Versmarkt Vreeburg

- Er mogen maar max 4 personen in de winkel, anderen worden verzocht om voor de winkel te wachten.
- Er zijn lijnen aangebracht op de vloer; per vak mag er maar 1 persoon aanwezig zijn.
- Verzoek is om alleen met pin-pas te betalen.
- Bij angst of ziek zijn verzoekt Vreeburg de mensen om hun bestelling door te bellen zodat zij die bij u kunnen bezorgen. Zij plaatsen dan de boodschappen voor de deur in tasjes, bellen aan en zullen van afstand communiceren.

Telefoonnummer Versmarkt Vreeburg : 070 320 4252

## Tips tegen verveling:

- In beweging blijven. Elke doordeweekse ochtend is er op NPO Radio 5 een oefening van de dag. En op NPO 1 zijn er extra uitzendingen van Nederland in Beweging. Onder voorbehoud van schemawijzigingen) kunt u om 6.00 uur, 10.15 uur en 13.25 uur meedoen met een sportles. Erg leuk om te doen is de tip van Theo en Marian Metz.
- Bel zelf uw kinderen of kleinkinderen als u daar behoefte aan hebt. Neem zelf het initiatief en wacht niet totdat zij u bellen.
- Brei-instructies via YouTube
- Legpuzzels maken
- Wandelen (lekker in de lentezon)
- Tuinieren
- Lezen
- Eindelijk die klusjes doen, die u steeds hebt uitgesteld. Maar let op: niet op een trapje of stoel gaan staan!
- Huishoudelijke klusjes doen (nu huishulp misschien niet komt). Verspreid het over de week, elke dag een klusje.

Heeft u ook tips, laat het ons dan weten wie weet komen ze dan in de volgende nieuwsbrief. U kunt uw tips mailen naar [info@stichting-duivenvoorde.nl](mailto:info@stichting-duivenvoorde.nl) of in de brievenbus doen op DV 262 of in de brievenbussen van de bewonerscommissies.

### Woej gesloten - tot 6 april ook geen vervoer

Als gevolg van de maatregelen die door de overheid zijn genomen rondom het coronavirus zijn alle activiteiten en bijeenkomsten van Woej geannuleerd en zijn hun locaties gesloten. Dit geldt in ieder geval tot en met 6 april. Dit betekent ook dat er geen particulier vervoer, per bus of auto door Woej verzorgd wordt. Mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen via [info@woej.nl](mailto:info@woej.nl)

### Wist u dat...

- ✓ u de juiste informatie over het coronavirus kunt krijgen door te luisteren of te kijken naar de NPO.
- ✓ de bank bij de bokken gerestaureerd is en weer terug geplaatst. De bokken hebben ook een wasbeurt gehad dus u kunt daar lekker gaan zitten om van het zonnetje te genieten. Houdt voorlopig wel rekening met de vereiste onderlinge afstand van 1,5 meter!
- ✓ grof vuil niet meer wordt opgehaald. Dus graag wachten met het aanbieden van uw grof vuil of breng het zelf weg. Als het klein genoeg is kan het in de daarvoor bestemde bakken gedaan worden. Maar zet het niet langs de weg.



## Gezond eten is belangrijk

*Gezond eten, het is nog steeds een van de beste medicijnen. Veel groente, bij elke maaltijd. Dat we niet elke keer zin hebben om uitgebreid te koken, is logisch. Daarom hier aandacht voor gezond en gemakkelijk koken voor ouderen.*

Een klein rekensommetje. Als u vanaf uw twintigste op uzelf bent gaan wonen en nu zeventig bent, heeft u zo'n 18250 keer een avondmaaltijd bereid. Daar kunnen we er uiteraard een aantal van aftrekken voor eten buiten de deur, bij familie, vrienden of in een restaurant. Hoeveel maaltijden waren er daarvan gezond? Hopelijk het grootste aantal. Want als we ons lichaam zien als een geoliede machine, moeten we die voorzien van de juiste gezonde voedingsstoffen. Zo gaan we het langste mee. Gezond en makkelijk koken is dus belangrijk. Zodat we lang gezond mogen blijven en het ons zelf gemakkelijk maken. Het blijkt dat het welbevinden van ouderen toeneemt, als er gezond wordt gegeten.

### Gezonde voeding voor ouderen

Naarmate de leeftijd vordert, heeft ons lichaam andere behoeftes aan voeding dan vroeger. Er is een verhoogde behoefte aan vitamines, mineralen en bepaalde voedingsstoffen. Deze haal je uit:

- Bruin of volkoren brood, groente en fruit
- Minimaal 1,5 liter vocht op een dag
- Dagelijks melk of melkproducten voor de eiwitten
- Echte boter, oftewel gras roomboter
- Vlees, vis of peulvruchten
- Opletten op het beperkt gebruik van zout en suiker
- Extra vitamines en mineralen. Denk aan vitamine D



### Gezonde recepten voor ouderen

Gezonde recepten moeten voldoen aan bovenstaand rijtje. Als elke maaltijd groente bevat, niet alleen de avondmaaltijd, komt u al een heel eind. Om een paar gezonde mogelijkheden te noemen: Een boterham met sla, tomaat en kaas, daarmee geeft u uzelf een gezond ontbijt of lunch. En het is makkelijk! Elke avond groenten koken, met daarbij een stukje vlees of vis, het is simpel en doeltreffend. Maak daarbij gebruik van zo weinig mogelijk zout.

### In een kwartiertje klaar: vis met spinazie en walnoten

Vis met spinazie en walnoten. Heel simpel klaar te maken, als een roerbak gerecht. De vis kunt u ook vervangen door bijvoorbeeld kipfilet. Braadt de stukjes vis of kip aan in de pan, lekker doorbakken. Doe de spinazie er bij en laat dit slinken op een hoog vuur. Dan de walnoten er bij. Klein beetje zout en peper toevoegen. Binnen nog geen kwartier, staat een gezonde maaltijd op tafel.

➔ *Heeft u een gezond en makkelijk recept om te delen? Stuur het dan naar [info@stichting-duivenvoorde.nl](mailto:info@stichting-duivenvoorde.nl) of doe een briefje in de brievenbus DV 262 of in de brievenbussen van de bewonerscommissies.*