

Extra Nieuwsbrief 12

Leidschendam, 5 juni 2020

STICHTING DUIVENVOORDE
vertrouwd wonen

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

Inmiddels zijn we de datum van 1 juni gepasseerd en zijn we gelukkig weer een stap verder in het versoepelen van de maatregelen tegen het corona-virus. Wij denken nu na hoe en wanneer wij u op een veilige manier weer kunnen ontvangen in het dienstencentrum. Wij begrijpen dat u hier naar verlangt maar momenteel is het ons inziens nog niet verantwoord om het dienstencentrum open te stellen voor bezoek. Wij zullen dit van week tot week bekijken en houden u hiervan natuurlijk op de hoogte. De meeste relevante maatregelen die zijn versoepeld zijn:

Contact met andere mensen

Buiten

- U mag buiten met andere mensen afspreken. U moet wel 1,5 meter afstand houden. Mensen uit 1 huishouden mogen dichterbij elkaar zijn.

Binnen

- Bij bezoek thuis moet u 1,5 meter afstand houden. In huis en in de tuin.
- In openbare gebouwen mogen 30 mensen met elkaar afspreken. Denk aan een vergadering. Mensen die daar werken tellen niet mee.
- U moet 1,5 meter afstand houden.
- Sportscholen blijven nog dicht.
- Samen muziek maken zoals in een zangkoor of met blaasinstrumenten is misschien nog gevaarlijk. Hier is nog onderzoek naar.

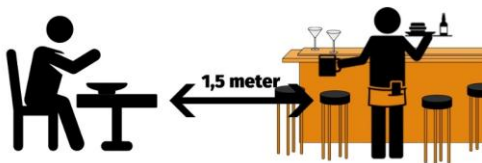


Horeca

Voor restaurants en cafés gelden als regels:

Binnen

- Binnen mogen 30 gasten zijn.
- U moet reserveren.
- U moet aan een tafel zitten.
- Een medewerker vraagt u of u verkouden bent. Of koorts heeft. Heeft u deze klachten, dan moet u thuisblijven.
- U moet 1,5 meter afstand houden.



Buiten

- Op terrassen mogen meer dan 30 mensen zitten, als er genoeg plaats is.
- U moet aan een tafel zitten.
- U moet 1,5 meter afstand houden van andere bezoekers.
- Mensen uit 1 huishouden, hoeven geen afstand te houden.

Mondkapjes verplicht in openbaar vervoer

- In tram, bus, metro en trein moet u een mondkapje dragen.
- Dit geldt voor iedereen van 13 jaar en ouder.
- U kunt een boete krijgen van € 95 als u het mondkapje niet draagt.
- Op stations en perrons is het mondkapje niet verplicht.
- Reis alleen met het OV als het niet anders kan. Ga zo ver mogelijk uit elkaar zitten. Houd bij een halte of op een perron 1,5 meter afstand.



Iedereen met klachten kan zich laten testen op het corona-virus

Heeft u algemene vragen over het coronavirus? Dan kunt u bellen naar het landelijke informatienummer 0800-1351. Dit nummer is elke dag bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur.

Vanaf 1 juni kan iedereen met milde klachten (hoesten, verkoudheid en/of koorts) zich door de GGD laten testen op het coronavirus (dat de ziekte COVID-19 veroorzaakt). Voor een test kunt u bellen met het landelijke telefoonnummer 0800-1202.



GGD Haaglanden heeft in Nootdorp een locatie ingericht om mensen met klachten die passen bij de ziekte COVID-19 en die wonen of werken in de regio Haaglanden te testen. Ook is er een mobiele testunit die afwisselend staat bij HMC Antoniushove en het Naaldwijkse gemeentekantoor.

Wanneer en waar kan ik me laten testen?

Testen kan alleen op afspraak. De locatie is alleen op afspraak te bezoeken. Via het landelijke telefoonnummer 0800-1202 maakt u een afspraak bij GGD Haaglanden. U krijgt per e-mail een bevestiging.

De testlocatie staat achter het Van der Valk hotel aan de Gildeweg 1, 2632 BD in Nootdorp. Kom bij voorkeur alleen en per auto. De testlocatie is zeven dagen per week geopend.

Vanaf maandag 8 juni kunt u ook in een mobiele testunit getest worden op het coronavirus. Deze mobiele unit staat op werkdagen op een locatie die per fiets, lopend of per auto bereikbaar is:

- een dagdeel tegenover het gemeentekantoor van Naaldwijk, Laan van de glazen stad 1 in Naaldwijk
- en een dagdeel bij HMC Antoniushove in Leidschendam.

Ook voor deze mobiele testunit gaat het maken van een afspraak via landelijke telefoonnummer 0800-1202.

Hoe werkt de test?

Bij de testlocatie in Nootdorp rijden de auto's naar het afnamepunt. U moet zich bij aankomst legitimeren. Daar staan medewerkers van de GGD klaar. U krijgt ter plekke aanwijzingen. Met een wattenstaafje neemt de medewerker van de GGD eerst uit de keel en daarna uit de neus wat materiaal af. Tijdens de test kunt u in de auto blijven zitten met het portier open. Na afloop van de test rijdt u de teststraat weer uit.

De mobiele testunit is alleen lopend toegankelijk. Als u hier met de auto naartoe komt, moet u deze vooraf parkeren.

Hoeveel kost de test?

U betaalt niet voor de test. De kosten worden door het Rijk gedekt vanuit het budget voor Openbare Gezondheidszorg.

Hoe lang duurt het voordat de testuitslag bekend is?

De uitslag kunt u 24 tot 48 uur na afname van de test verwachten. Mochten er heel veel aanvragen tegelijk zijn, dan kan het iets langer duren. Bij een positieve uitslag neemt GGD Haaglanden telefonisch contact met u op. Is de uitslag negatief, dan ontvangt u daarover een e-mail. De GGD adviseert om thuis te blijven in afwachting van de uitslag.

Vragen?

Met vragen kunt u bellen naar het landelijke informatienummer 0800-1351. Dit nummer is elke dag bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur.



Complimenten van Rowan Kok

Inmiddels hebben de meesten van u telefonisch kennis gemaakt met Rowan. Zij heeft alle bewoners van Stichting Duivenvoorde gebeld. Nu gaat ze genieten van de laatste maand van haar zwangerschap. Wij wensen Rowan een hele mooie tijd toe en willen haar langs deze weg bedanken voor haar inzet.

Rowan laat het volgende aan ons weten:

Ten eerste wil ik jullie bedanken voor deze kans en dat ik dit project mocht doen. ik heb het heel erg leuk gehad en heel leuke en mooie gesprekken gehad. Het zit er nu op en ik ga lekker met mijn benen omhoog en met verlof!

Ik wil jullie als Stichting Duivenvoorde echt complimenten geven voor alles wat jullie doen voor de bewoners, ik heb zoveel positieve reacties gehad – hoe fijn mensen wonen en hoeveel er aan hun gedacht wordt – dus bij deze!!!!

Vanuit de bewoners ook echt complimenten naar de vrijwilligers toe; iedereen waardeert het zo, de aandacht die er besteed wordt, en de patat-dag valt helemaal goed in de smaak!

Ik hoop dat de bewoners het net zo leuk vonden als dat ik het vond, en zodra de kleine meid er is zal ik zeker even een kaartje sturen en het lijkt me leuk om dan een keer langs te komen.

Laten we hopen dat alles snel weer als van ouds is en iedereen weer kan genieten van alles wat jullie vanuit Stichting Duivenvoorde doen!



RECEPT Italiaanse maaltijdsoep met tortellini of ravioli voor 2 personen

Benodigdheden:

4 eetlepels olijfolie
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
750 gr tomaten
2 stengels bleekselderij, in stukken
15 g basilicum
750 ml groentebouillon
250 gr tortellini of ravioli
125 ml kookroom



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui en de knoflook circa 4 minuten
Voeg de tomaten, bleekselderij, steeltjes van de basilicum en de bouillon toe en kook circa 10 minuten.
Pureer de soep met de staafmixer, en roer de kookroom erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de soep met basilicumblaadjes en de tortellini of ravioli.
Gaat u voor grof, dan kunt u de pasta meteen mee koken in de soep.

Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus: het is altijd leuk om post te krijgen. Het Ouderenfonds brengt ouderen en schrijfmaatjes met elkaar in contact.

Hoe werkt Schrijfmaatje?

Vindt u het fijn om post te ontvangen? Een briefje of kaartje in de brievenbus te vinden? Of lijkt het u leuk om een ander te verblijden met post? Goed nieuws! Met Schrijfmaatje koppelen we ouderen en vrijwilligers aan elkaar.



De oudere geeft zijn of haar verzoek door aan het Ouderenfonds/schrijfmaatje: alleen post ontvangen, of post ontvangen én ook versturen. Dit verzoek komt in een online wensenoverzicht te staan. Vrijwilligers kunnen zich hiervoor aanmelden. Het Ouderenfonds maakt een match en het postcontact kan beginnen! Een wens is gemiddeld binnen een week vervuld, omdat er veel vrijwilligers zijn die willen schrijven.

Meedoen aan Schrijfmaatje is gratis, kaarten en postzegels zijn voor eigen rekening. Er is geen controle op de inhoud van de post.

Wilt u zich aanmelden? Bel naar 088 – 344 2000. Een van de medewerkers van het Nationaal Ouderenfonds zal vervolgens de wens met u doorspreken. Of kijk voor meer informatie op www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje.



In nieuwsbrief nummer 10 van 15 mei j.l. zat een tekening waarin **spreekwoorden** waren verwerkt. De Activiteitencommissie heeft 18 inzendingen mogen ontvangen. Er zaten in totaal 55 spreekwoorden in de puzzel verwerkt.

De heer Haagen van de Frekeweg is de winnaar want hij heeft maar liefst 43 spreekwoorden gevonden. Gefeliciteerd meneer Haagen en veel plezier met de goed gevulde boodschappentas die u inmiddels hebt ontvangen.

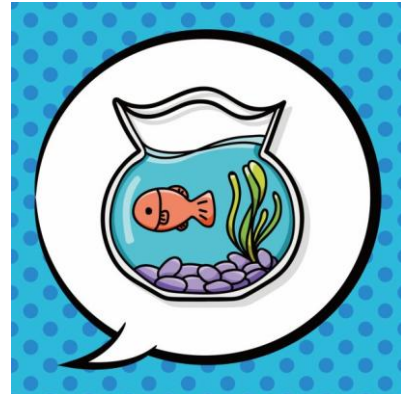


Als tweede zijn geëindigd **Hennie Liket en Wil Barbier** met 40 goede antwoorden. En **de heer Van der Salm** sleepte met 35 antwoorden de derde prijs in de wacht. Ook zij kregen een boodschappentas, al was die iets minder gevuld. 😊

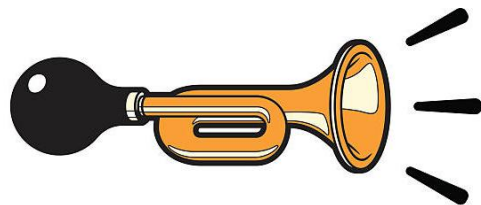


Top 20 bizarre weetjes

1. Wist u dat **-89,2° C** de **laagste** buitentemperatuur ooit gemeten is?
2. Wist u dat **57,7° C** de **hoogste** buitentemperatuur ooit gemeten is?
3. Wist u dat alleen vrouwelijke muggen steken?
4. Wist u dat als u een **goudvis** in een donkere kamer opsluit, hij wit wordt?
5. Wist u dat als u uw rechteroog sluit u nooit over u rechterschouder kunt kijken?
6. Wist u dat Bill Gates in 2010 en 2008 niet de rijkste man was? Maar wie dan wel...?
7. Wist u dat Coca-Cola oorspronkelijk **groen** was?
8. Wist u dat Coca-Cola vroeger **cocaïne** bevatte?
9. Wist u dat de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen?



10. Wist u dat een **varken** fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken?
11. Wist u dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?
12. Wist u dat de aansteker al werd uitgevonden voor de lucifers?
13. Wist u dat de aarde ongeveer 6 000 000 000 000 000 000 000 000 kilogram weegt?
14. Wist u dat de gemiddelde chauffeur **15.250 keer toetert** in zijn leven?
15. Wist u dat de hoogste golf ooit gemeten 64 meter boven de zeespiegel uitkwam?
16. Wist u dat de kolibrie achteruit kan vliegen?
17. Wist u dat de langste hartstilstand die iemand overleefde **4 uur duurde**?
18. Wist u dat de Nijl de langste rivier ter wereld is?
19. Wist u dat de omtrek van de aarde wel 40.000 kilometer is?
20. Wist u dat de oudste boom ter wereld meer dan **4700 jaar oud** is?



Het ritme van schaduw

Maak een tekening van een slagschaduw

Wat heeft u nodig: een potlood, pen of stiften en papier

Al eeuwenlang zijn kunstenaars gefascineerd door licht en donker. Licht maakt kleuren en vormen zichtbaar en is daardoor een belangrijk beeldbepalend aspect in de kunst. Schaduw zorgt voor dramatische effecten en accentueert de drie dimensies van vormen. Een slagschaduw is de schaduw die een object werpt op een ondergrond of een ander voorwerp. Dit kan bijvoorbeeld een lantaarnpaal zijn, die een schaduw werpt op een muur. Ook vanuit thuis kunt u mooie dingen doen met het binnenvallende licht en het spel van de schaduw. Aan de slag!



1. Zoek wat eenvoudige spulletjes bij elkaar. Zoals een schaar, lepel, wasknijper, bril, garenklosje of een vaasje met een bloem of een beeldje.
2. Zet deze op een zonnige plek neer, zoals de vensterbank of een tafel bij het raam of op het balkon. Alle voorwerpen werpen een schaduw, de slagschaduw. Afhankelijk van het tijdstip zullen de schaduwen langer of korter zijn.
3. Leg een vel papier neer en trek de schaduwen over.
4. Als u het vel papier telkens verplaatst kunt u de schaduwen steeds op een andere plek tekenen. Zo ontstaat er een spel van vormen. Verzin een titel voor de tekening. Dit kan heel letterlijk maar ook figuurlijk. Wat dacht u van 'Kort bestek'?



Diëtiste Bernadette Leemborg, weer gestart

Vanaf donderdag 4 juni is ook de diëtist, Bernadette Leemborg, weer gestart met het maken van afspraken in ons Dienstencentrum.

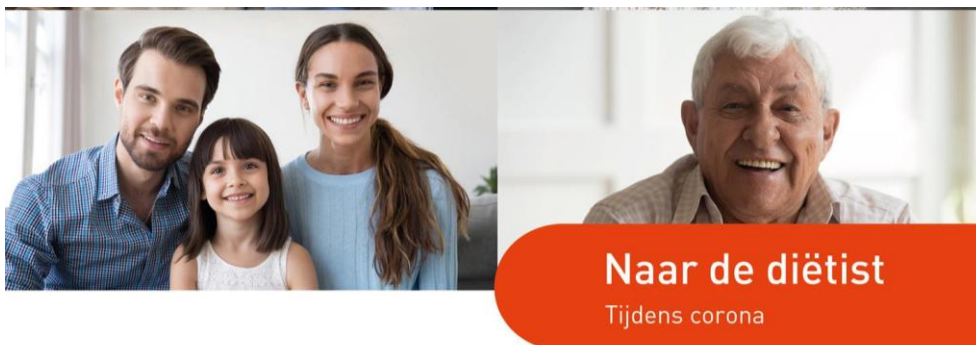
Als u een afspraak wilt maken met Bernadette, dan kunt u haar telefonisch bereiken via 06 28 127 550 of per e-mail via info@leemborg.nl.

Bernadette is op donderdagen van 9:00 tot 13:00 uur werkzaam in het Dienstencentrum en maakt gebruik van Spreekkamer 1.

Aangezien ons Dienstencentrum voorlopig nog gesloten is, dient u bij een afspraak aan te bellen bij de hoofdentree. Bernadette zal

dan de deur voor u openen. Helaas is het niet mogelijk om gebruik te maken van het toilet. We vragen hiervoor uw begrip.

Ook Bernadette werkt volgens de richtlijnen van het RIVM. Die staan hieronder:



De diëtist ontvangt u graag weer in de praktijk. Samen gaan we ervoor zorgen dat dit op een veilige en verantwoorde manier kan.

- 1 We houden 1,5 meter afstand
- 2 We groeten zonder handen te schudden
- 3 Hoesten en niezen in de elleboog
- 4 Vooraf bespreken we griep- of luchtwegklachten
- 5 Indien mogelijk worden behandelingen telefonisch of via videoconsult gegeven
- 6 Op tijd komen is belangrijk
- 7 Kom alleen naar de afspraak (Behalve bij kinderen en hulpbehoevende ouderen)



Een zomerse dag

*Het wordt steeds warmer buiten
Ik hoor de vogels om mij heen vrolijk fluiten
De tuin bloeit en is helemaal klaar
Ja de zomer is eindelijk daar...*

*Zittend in de tuin, nadenkend over wat mij is gegeven
Kijkend om mij heen alles is zo vol met leven
Hommels en bijen vliegen van bloem naar bloem
Stuifmeel verzamelend, van verre klinkt hun gezoem...*

*Op de schutting landt een merel met een snavel vol eten
Haar nest dichtbij het is slechts een paar meter weg
De jonkies maken een leven dat wil je niet weten
Hun snaveltjes wijd open, de één krijgt wat en de ander heeft dit
keer pech...*

*Langzaam zakt de zon de avond in
Zwaluwen vliegen laag, jagend op insecten nee vluchten heeft
voor hun geen zin
De hemel kleurt langzaam rood en geel
De olielampen en kaarsen steek ik aan, precies genoeg nooit te-
veel...*

*De avond valt, langzaam wordt de avond oud
Ik verzamel wat hout en ontsteek het vuur
Diep in ons eigen gedachten kijkend hoe de vlammen likken
aan het hout
Zo tikt de avond langzaam weg, uur na uur*

*De avond eindigt en het wordt nacht
Sterren aan de hemel stralend in al hun pracht
De laatste marshmallows roosterend boven het smeulende hout
Dit is echt een zomerdag waar ik zo van houd...*