

Extra Nieuwsbrief 8

Leidschendam, 1 mei 2020

STICHTING DUIVENVOORDE
vertrouwd wonen

Aan alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

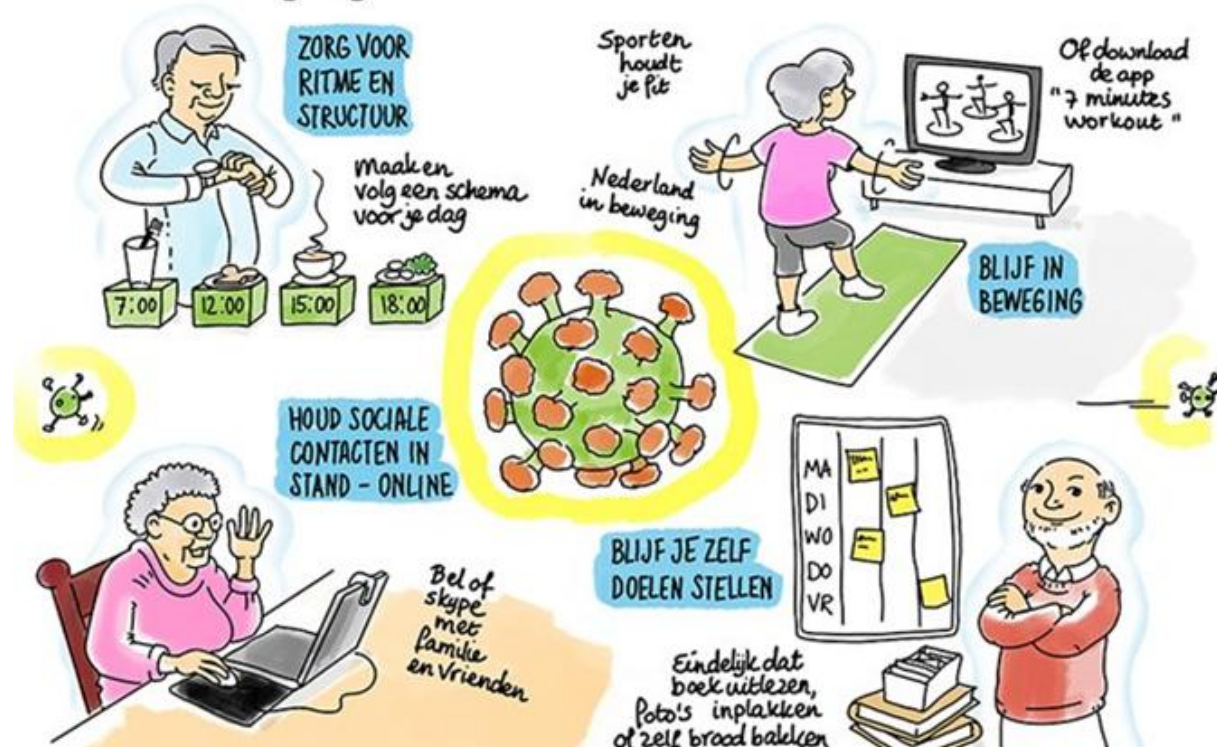
Beste bewoners en vrijwilligers,

Met de corona-aanpak gaat het heel langzaam de goede kant op. We hebben veelal een manier gevonden om ons dagelijks leven praktisch in te vullen, ook al is dat lang niet altijd makkelijk. Medewerkers in de zorg doen hun uiterste best om iedereen de zorg te geven die zij nodig hebben. Er worden nog steeds mensen in het ziekenhuis opgenomen vanwege corona, maar de aantallen gaan gestaag omlaag.

Maar de uitbraak van het nieuwe coronavirus en alle maatregelen die zijn afgekondigd, hebben ook invloed op de mentale gezondheid van bijna iedereen.

Nu dienstencentra, restaurants en (ouderen-)cafés gesloten zijn, moeten we onszelf vermaken. Heeft u de grote schoonmaak al gedaan, alle rondjes in de buurt gelopen, het zilver en alle schoenen gepoetst? Wat staat er morgen op de agenda? Hieronder zetten we in de afbeelding wat tips op een rijtje. Welke goede tip heeft u?

ZO BLIJF JE THUIS MENTAAL GEZOND



Een telefoontje, een beetje aandacht en een luisterend oor

Het coronavirus zorgt voor een indrukwekkende stilte om ons heen. Door de onzekerheid en sociale beperkingen voelen meer mensen zich eenzaam en/of



somber. Het is moeilijk om moed te houden. En juist dat is tijdens de coronacrisis enorm belangrijk. Daarom zal **Rowan Kok**, namens Stichting Duivenvoorde, met onze bewoners gaan bellen.

Tijdens zo'n telefoongesprek kunt u positieve berichten met elkaar delen en is er een luisterend oor om eventuele zorgen te uiten. Een telefoongesprek kan helpen om de mooie dingen te zien en het vrolijkt op.

Rowan is momenteel zwanger en zit tussen twee banen in. Ze heeft aangeboden om deze telefoongesprekken te gaan voeren. Indien u geen behoefte heeft aan een telefoongesprek-

je, kunt u dit gelijk in het eerste telefonisch contact kenbaar maken.

Mocht u aanvullende hulp nodig hebben, dan wordt deze informatie doorgegeven aan de medewerkers van kantoor. Afhankelijk van de (hulp)vraag kan dan verdere actie ondernomen worden.

Wilt u niet wachten totdat u gebeld wordt, dan kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen. Wij zorgen er dan voor dat Rowan u belt.



Draaiorgel komt op 3 mei weer langs

Omdat het draaiorgel vorige keer een groot succes was, bedacht de Activiteitencommissie om het nog een keer op Duivenvoorde en op de Frekeweg te laten spelen. De draaiorgelman heeft er ook veel zin in. Op 25 april kreeg de Activiteitencommissie van Vlietwensen de vraag of zij ergens een aanvraag voor wilden indienen. Nou dat lieten zij zich geen tweede keer

zeggen en nu sponsort Vlietwensen het draaiorgel. Zij willen ook komen filmen. Hoe leuk is dit. Op 3 mei 2020 komt het draai-

orgel rond 14.00 uur op Duivenvoorde en daarna gaat het door naar de Frekeweg. Dus zorg dat u uw dansschoenen aan heeft ☺

Maar blijf voor de veiligheid wel op de balkons en de galerijen.

Kom niet naar beneden. Houdt afstand.



initiatieven voor een betere buurt
vlietwensen

*Zoveel mogelijk thuisblijven,
we maken er met u
graag het beste van.*

**Reistabletten helpen niet.
Ik heb er nu zes genomen
en ik zit nog steeds thuis.**

OM
DENKEN

via Ja, Duh!

Berichtje over een van onze bewoners

We hebben bericht ontvangen dat mevrouw Piekaar, die aan het Duivenpad woont, donderdag 23 april is gevallen en haar heup heeft gebroken. Ze ligt in het ziekenhuis en zal waarschijnlijk moeten revalideren. Het gaat gelukkig goed met haar en ze heeft de operatie goed doorstaan. Wij wensen mevrouw Piekaar heel veel sterkte en een snel herstel. Wie een kaartje wil sturen kan dat doen via ons, het dienstencentrum van Duivenvoorde.



Duiventilteam

Het Duiventilteam is ontroerd door alle donaties die zij hebben mogen ontvangen. In het bijzonder bedanken zij:

- De Wit snacks,
- Verswinkel Vreeburg,
- RKAVV,
- Timmerman Van Brecht
- En de vele bewoners

die gedoneerd hebben voor patat en snacks.

Ze kunnen voorlopig nog lekkere patatjes blijven bakken voor u.



Koningsdag – Van Joop en Thea Alberti kregen we foto's doorgestuurd die laten zien hoe druk Fred en Lonny aan het werk waren om toch een beetje een Koningsdag-sfeer te creëren. De vlaggetjes waren geschonken door een bewoner. Kees en Ien hebben de vlag gehesen om de feestvreugde te verhogen.

BINGO

Even wat anders doen?
Misschien is Bingo TV iets voor u.
Voor elke maand dat u wilt deelnemen, betaalt u een bijdrage van € 5,- (of € 2,50 voor houders van een Ooievaarspas).



Doet u ook mee met Bingo TV?

Speciaal voor senioren spelen we bingo op elke vrijdagmiddag om 14.00 uur met een live-uitzending op Den Haag TV (bij Ziggo op kanaal 40 en bij KPN op kanaal 1312)

Voor het verkrijgen van bingokaarten en nadere informatie kunt u bellen met de stichting BBD

070 - 364 66 61

woensdag, donderdag en vrijdag 9.00 - 13.00 uur

Stichting BBD • Esperantostraat 160 • www.bbddenhaag.nl • info@bbddenhaag.nl



VERHALEN IN CORONATIJD

Hoe beleven nederlandse senioren de coronacrisis? Op WIJ & CORONA krijgen senioren een stem en inspireren ze elkaar!

Op wijencorona.nl vertellen veel ouderen hoe zij corona ervaren.

Als voorbeeld hier een van de vele verhalen.

Heeft u internet ga dan naar <https://wijencorona.nl/> voor meerdere verhalen.



We zingen regelmatig met de burens om de moed erin te houden

Annie (77) en Fred (77) uit Halsteren hebben een lat-relatie en wonen nu samen in Annie's seniorenflat. Annie vertelt:

We zijn gewend om heel veel de hort op te zijn. Ik ga normaal naar koor, naar de breiclub, koffiedrinken bij mijn zussen of naar Nederlandse les. Fred fietste bijna elke dag en ging nog een paar dagen in de week naar zijn huis in Schoonhoven. Nu durft hij toch niet zo goed meer op de fiets te stappen. Mensen houden toch niet zoveel afstand, en we hoorden laatst juist dat fietsers ook meer afstand moeten houden vanwege kans op besmetting. Hij mist dus zijn uitlaatklep. We hebben wel een nieuw ritme gevonden. We staan niet te vroeg op, en lezen dan 's ochtends rustig de krant met een kop koffie, en gaan dan weer voor de lunch zorgen. Dan zeggen we nog wel eens tegen elkaar: "We hebben toch net gegeten?!" Maar zo gaan de dagen zo'n beetje voorbij. 's Middags zitten we in het zonnetje buiten, lopen een rondje met de hond, of kijken André Rieu op tv.

VERGETEN

Ik ben heel trots op hoe wij het met zijn tweetjes redden. Een paar jaar geleden werd mij verteld dat ik Alzheimer had. Dat is soms gewoon klote. Dan vergeet ik van alles en moet Fred mij weer herinneren aan dat ik iets al heb gedaan of gezegd. Laatst belde mijn schoondochter omdat mijn zoon in het ziekenhuis lag, maar toen ik de telefoon ophing was ik alweer vergeten wat ze nu precies gezegd had! Dat is moeilijk, want ik weet dan niet precies wat er aan de hand is. Maar gelukkig helpt Fred me dan. Soms bel ik mijn kinderen of kleinkinderen ook twee keer achter elkaar. Maar daar zeggen ze nooit iets van. Ze zijn allemaal even lief. Dat maakt mij blij. We hebben elkaar nu echt nodig. In het begin vond ik het heel moeilijk die ziekte, maar ik moet er nu maar niet te veel aan denken. Het is belangrijk dat er aandacht aan besteed wordt, misschien hebben mensen wel iets aan ons verhaal. Het is echt niet altijd makkelijk, maar we proberen positief te blijven. Het belangrijkste is dat we samen zijn. Ik wil geen chagrijnig mens worden, maar soms vallen de tranen gewoon per ongeluk uit mijn ogen. Dan maar samen een potje janken en weer verder.

DAGBESTEDING DICHT

Ik ging een dag in de week naar dagbesteding bij Activity Plus in Bergen op Zoom. Dat is altijd hartstikke gezellig, het wordt geleid door een oud-collega van mij, van toen ik nog in het bejaardentehuis werkte. Zij doet het zo leuk! We doen altijd leuke, creatieve dingen en ze weet ook precies wat ik goed kan, zoals tekenen en schilderen. Dan zegt ze "An, doe jij dit nou even, of maak jij dit eventjes af?" Nu komt zij af en toe langs om op afstand een bak verse soep of knutselpakketten te bezorgen. We hebben deze week samen thuis zitten knutselen, een krans gemaakt van oude fietsbanden, hartstikke leuk! Ik heb altijd al veel geschilderd. Dan gebruikte ik kunstkaarten als voorbeeld. Mijn kleindochter stuurde er laatst eentje die echt prachtig was! Dus Fred heeft gelijk een doek gehaald, en die ben ik nu aan het naschilderen. Verf had ik nog genoeg. Dat laat ik dan weer aan mijn kleindochter zien als we videobellen. Als ik dan naar mezelf kijk op zo'n schermpje ben ik onderhand wel een grijze postduif! Maar naar de kapper mag ook niet natuurlijk.

BUURTEN OVER DE HEG

Gelukkig komen mijn kinderen en kleinkinderen regelmatig buurten over de heg. Maar ik vind het eigenlijk écht helemaal niks, ik wil ze gewoon een dikke knuffel geven. Dan wil ik ze binnen vragen om wat te komen drinken, ja soms vergeet ik het ook even van dat rotvirus. Op dit filmpje kwam mijn dochter even buurten met haar vriendin. Ik kan ze niks te drinken geven, dus dan maar een ijsje en een praatje maken over de heg. Ik vertel ze hier ook over mijn bos bloemen die ik kreeg van Ali B, da's toch hartstikke mooi! Oh ja, en ik heb zo langzamerhand een zere arm gekregen van het niesen in de ellenboog! Maar ja, dat moet van Fred. Nee hoor grapje, hij zorgt heel goed voor mij. En we zingen regelmatig een lied met de burens om de moed erin te houden. Het klinkt voor geen meter! Maar we hebben wel gelachen.

RECEPT stampot champignons, paprika en ham voor 2 personen

Ingrediënten

- 300 gram gekookte aardappelen
- 150 gram champignons, in stukjes
- 150 gram gepofte paprika, in reepjes
- 1 bosui, in ringetjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram hamblokjes
- 2 klontjes halfvolle boter
- Scheutje melk
- Provençaalse kruiden
- Peper en zout

Bereiding

1. Stamp de gekookte aardappels tot puree, samen met een klein scheutje melk. Houd deze warm.
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Bak hierin eerst de champignons.
3. Voeg de hamblokjes toe, laat deze ook 2 minuten meebakken.
4. Voeg vervolgens de bosui en paprika toe. Bak deze ook nog eens ongeveer 2 tot 3 minuten. Maak ze op smaak af.
5. Voeg de twee klontjes boter toe en laat deze smelten.
6. Voeg het groentemengsel toe aan de puree en meng goed door elkaar.

Tip: Voor de vegetarische versie, laat de hamblokjes weg en vervang deze door een andere groente zoals prei!

75 JAAR VRJHEID

Leidschendam-Voorburg

Het herdenken van 4 mei en het vieren van 5 mei heeft dit jaar een andere lading gekregen door het coronavirus. De reguliere herdenking en viering nemen andere vormen aan.

“Deze tijd is ongekend en zal ouderen die de Tweede Wereldoorlog nog hebben meegemaakt soms terugbrengen in die tijd. Het is niet een zichtbare vijand die je de vrijheid ontnemt, maar een onzichtbare.” Aldus de Zuid-Hollandse commissaris van de koning Jaap Smit.

Dit jaar maken we 4 en 5 mei thuis mee. We staan alleen, maar toch samen, stil bij beide dagen. En iedereen kan van huis uit meedoen; hang de vlag uit, speel mee, zing mee, neem stilte in acht, kijk tv en spreek over vrijheid.

Op 4 mei zullen Wil Barbier en Hennie Liket de Nederlandse vlag halfstok hangen ter nagedachtenis aan de oorlogsslachtoffers. Dit jaar geldt er een ander protocol in verband met het corona-virus. Gedurende de hele dag zal de vlag halfstok hangen en niet alleen na 18.00 uur.

Wat kunt u thuis doen op 4 mei?

Op 4 mei zijn we dit jaar thuis en kunnen we op televisie of online kijken naar de Nationale Herdenking. U kunt ook thuis meedoen aan de herdenking.

Wilhelmus zingen

Na de twee minuten stilte klinkt om 20.02 uur het Wilhelmus. Het Nationaal Comité nodigt iedereen uit om thuis het eerste couplet mee te zingen.

**Wilhelmus van Nassouwe
ben ik van duitsen bloed,
den vaderland getrouwe
blijf ik tot in den dood.
Een prinse van Oranje
ben ik vrij onverveerd,
den koning van Hispanje
heb ik altijd geeerd.**

Bloemen voor 4 mei

Om toch echte bloemen te kunnen leggen bij de oorlogsmonumenten is Tikkie samen met het Nationaal Comité 4 en 5 mei het initiatief ‘Bloemen voor 4 mei’ gestart. Iedereen kan via Tikkie bloemen doneren, die op 4 mei bij de oorlogsmonumenten in ons land worden neergelegd. Met de ‘Bloemen voor 4 mei’-actie brengen we ‘bloemen en herdenken’ op een bijzondere manier samen. Hoe werkt de actie? Heel simpel. Vanuit de Tikkie app koop je een bosje tulpen voor 4,50 EUR. Alle gedoneerde tulpen worden op 4 mei bij vele oorlogsmonumenten door het land gelegd. De opbrengst van deze actie gaat naar de biologische sierteeltsector. Ook kan je via de website www.bloemenvoor4mei.nl doneren.

Wat kunt u doen op 5 mei

In tegenstelling tot 4 mei is op 5 mei het vlagprotocol niet aangepast. Op 5 mei hangen in Nederland de vlaggen van zonsopgang tot zonsondergang in top. De vlag die gebruikt wordt is de Nederlandse driekleur zonder wimpel. We hangen de vlag uit om de vrijheid uit te dragen en als eerbetoon aan hen die ons 75 jaar geleden hebben bevrijd. Kees en Ien van Broekhoven zullen de vlag op Duivenvoorde ophangen; op de Frekeweg doet John Sablerolle dat.

5 mei-concert



Ter vervanging van het jaarlijkse 5 mei-concert maakt de NOS in samenwerking met het Nationaal Comité een uitzending vanuit de foyer van Theater Carré in Amsterdam. Simone Kleinsma, Roel van Velzen, mezzosopraan Maria Fiselier en violiste Noa Wildschut maken daar hun opwachting, op een bijzondere manier begeleid door het Metropole Orkest. Daarnaast geeft presentator Simone Weimans een overzicht van de hoogtepunten uit de 5 mei-concerten uit het verleden. De NOS zendt de bevrijdingsspecial om 20.35 uur uit op NPO 1.

Wij wensen u ondanks alles toch fijne dagen!

**OP 4 EN 5 MEI
STAAN WE
SAMEN STIL
BIJ 75 JAAR
VRJHEID**

Bevrijdingsherinnering, om nooit te vergeten

Het is 5 mei 1945, eindelijk na de verschrikkingen van WO2 zijn we bevrijd. Ik woon dan met mijn ouders en broer in Loosduinen.

Het is mooi weer en ik zet de ramen wijd open; kruip achter mijn piano en begin hard het Wilhelmus te spelen.

Het is al druk op straat met allerlei burens. Die gaan in een kring staan en beginnen hard mee te zingen.

Er wordt gelachen en gehuild, zelf zit ik ook met een brok in mijn keel.

Ieder jaar denk ik hier aan; laten we dit nooit vergeten!!

Reinier van 't Wout

Maak een stiftgedicht!

10

Ondertussen sprong Femke in haar auto, want ze zou om half negen bij de carpoolplaats zijn. Ze moest opschieten. Ze had geen idee of Benny iemand was die altijd op tijd kwam, maar zelf wilde ze in geen geval laat zijn. Ze stak haar hand op naar het raam, waar Celina achter stond te zwaaien. Grijnzend reed ze de straat uit en voelde de spanning door haar lichaam schieten. Ze had hier zo naar uit gekeken. Eindelijk een avondje stappen met Benny. Eindelijk zou ze hem wat beter leren kennen. Ze had een heel kort overgooiertje aan, zwart, met glanzende knopen. Daaronder een wit topje met glittertjes en een legging met een zwart-wit luipaardmotief. Korte, witte laarsjes met hoge, stevige hakken, waar ze goed op kon dansen.

Vijf minuten te vroeg reed ze de afgesproken plek op. Meteen zag ze een auto die knipperde met de koplampen. Ze lachte. Hij was er al. Ze parkeerde, stapte uit, deelde haar auto op slot en liep naar de auto van Benny toe. Hij kwam er niet uit om haar te begroeten en dat stelde haar even teleur. Maar zodra hij naast hem plaats nam, was de gedachte verdwenen. Met zijn handen pakte hij haar schouders beet en haalde haar naar zich toe. Hij begon te zwaaien met zijn neus en zij voelde de warmte van zijn adem op haar gezicht.

je hebt
het
zei
in
sje
mijn
hand

142

De kracht van het wegstrepen

Wat heeft u nodig:

- Een potlood
- Zwarte stift of dikke markerstift
- Tekstpagina uit boek, krant of tijdschrift

Aan de slag!

Neem een tekstpagina uit een oud boek, een tijdschrift of een krant. Zoek een woord in de tekst dat er uitspringt. Bij welk woord blijft u hangen?

Welk woord 'roept' u?

Omcirkel dat woord en zoek vervolgens nog meer woorden die erbij passen.

Laat het gedicht uit de tekst naar voren komen.

U kunt ook vooraan de tekst beginnen en met de stift blijven wegstrepen totdat u een woord vindt dat moet blijven.

Vervolgens streept u verder tot het volgende woord dat u wilt laten staan.

En weer en weer, net zolang totdat er een geheel ontstaat, een samenhangende verzameling woorden:
uw stiftgedicht

Rectificatie

Misschien was het u al opgevallen, maar in de brief over huurverhoging staat een klein foutje. In de tabel met de bedragen staat **Huur per 01/07/2019** dit moet natuurlijk zijn **Huur per 01/07/2020**.

Onze excuses hiervoor.



Een wandeling waard.

Gisteren heeft de herder zijn schaapjes weer laten weiden langs de sloot kant.