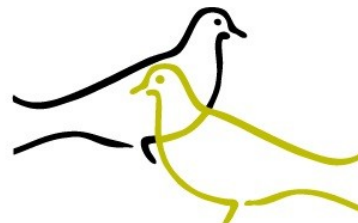


november 2020

Nieuwsbrief



STICHTING **DUIVENVOORDE**
vertrouwd wonen

Voor alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde



De herfst is begonnen. Een mooi moment om even rustig voor deze nieuwsbrief te gaan zitten. Er is genoeg te melden.

We zitten nu in een gedeeltelijke lockdown. Dit houdt voor u in dat het Dienstencentrum helaas gesloten is en er op dit moment geen activiteiten georganiseerd worden. Voor de komende 2 weken zijn er zelfs extra maatregelen afgekondigd.

Toch is er meer mogelijk dan afgelopen voorjaar. De Wereldtafel blijft elke woensdag voor u koken. U kunt het niet meer gezamenlijk op eten maar wel afhalen zodat u toch nog een gezonde maaltijd heeft. Het Duiventilteam blijft zich elke twee weken onvermoeibaar inzetten voor u. Ook zij zorgen voor een lekkere maaltijd en deze wordt zelfs bij u thuis gebracht. Verderop in de nieuwsbrief treft u de menu's aan.

Wij willen laten weten dat we trots op u allemaal zijn. Er wordt voor elkaar gezorgd. Wij zien de saamhorigheid.



Desondanks hebben veel mensen meer last van de beperkingen. Steeds meer dringt het besef door dat het einde nog niet in zicht is. Het is echt een kunst om hier een goede draai aan te geven!

Wat kunt u doen als u zich somber of gespannen voelt door het coronavirus?

Het is begrijpelijk als u zich somber, gespannen of misschien zelfs angstig voelt door het coronavirus. Dat kan als u alleen bent, maar ook als u samen met andere mensen woont. Het helpt om af en toe een pauze te nemen. Van uw werk, van de drukte thuis of van het tv-kijken. Ook helpt het om de berichtgeving over het coronavirus even niet te volgen. *Op pagina 2 vindt u nog meer tips* ➡

Naar het buitenland geweest?

Bent u naar het buitenland geweest om welke reden dan ook? Kom dan de eerste 10 dagen niet naar het Dienstencentrum toe. Dit vragen wij om de gezondheid van iedereen die in het Dienstencentrum moet werken niet in gevaar te brengen.

Acht tips tegen spanning

- Een gezonde leefstijl helpt om mentaal fit te blijven. Eet gezond en zorg voor voldoende slaap en beweging.
- Structuur in uw dag helpt ook. Bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd opstaan. En maak een planning voor uw (thuiswerk)dag en neem geregeld een korte pauze.
- Gebruik liever geen alcohol of drugs om met uw emoties om te gaan.
 - U kunt uw zorgen en ongerustheid verminderen door minder vaak te kijken of luisteren naar berichtgeving in de (sociale) media.
 - Ga af op de feiten. Zoek betrouwbare informatiebronnen, zoals de websites van de Rijksoverheid, de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) of het RIVM. Verzamel informatie waarmee u kunt bepalen hoeveel risico u echt loopt, zodat u redelijke voorzorgsmaatregelen kunt treffen.
 - Praat over uw emoties. Krop ze niet op. Praten met mensen die u vertrouwt kan helpen. Hou contact met vrienden, familie en collega's via e-mail en telefoon.
- Als u er met uw omgeving niet uitkomt, zoek dan contact met een getrainde vrijwilliger of professionele hulpverlener.
- Ook kunt u bij aanhoudende klachten terecht bij uw huisarts. De huisarts kan u snel de juiste soort hulp bieden en doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals een psycholoog of een therapeut.

houd moed,
ook dit komt
vast weer goed!



Huisregels

Als extra informatie ontvangt u bij deze nieuwsbrief de huisregels die gelden voor huurders van Stichting Duivenvoorde. Zo bent u allemaal tegelijk op de hoogte van de nieuwe regels. Wij hebben deze opnieuw opgesteld samen met de Bewonerscommissies en MVGM Zorgvastgoed. Hopelijk geven deze huisregels meer duidelijkheid.

Naast deze huisregels willen wij u ook op het volgende attenderen:

- ☺ Heeft u grofvuil of is de container kapot of vies, bel dan zelf Avalex. Zet geen grofvuil zomaar bij de container neer in de hoop dat iemand anders voor u gaat bellen. Avalex is op werkdagen telefonisch bereikbaar van 8.00 tot 17.00 uur via 0900-0507.
- ☺ Wilt u geen reclamefolders in uw brievenbus? Meld dit dan aan de huismeester of laat het ons weten via info@stichting-duivenvoorde.nl of 070-3203736. Wij zorgen dan voor een NEE/NEE of JA/NEE plaatje op uw brievenbus. Leg nooit de reclamefolders zomaar ergens neer maar doe ze in de papiercontainer, dan blijven de hallen netjes voor iedereen.

Als laatste de meest belangrijkste regel:

- ☺ Ga met respect met elkaar om. Praat niet over elkaar maar met elkaar. Doe geen anonieme briefjes bij elkaar in de brievenbus. Hier kan niemand iets mee. Zo kunnen we niets veranderen. Heeft u ergens een probleem mee, kom dit dan melden bij de medewerkers van Stichting Duivenvoorde.

Personele ontwikkelingen Stichting Duivenvoorde

Beheerder Dienstencentrum

Gezien de ontwikkelingen op het gebied van corona is het Dienstencentrum gesloten en is er weinig meer te doen voor de beheerder. Alex zou tot 31 december a.s. blijven maar we zijn nu aan het bekijken hoe wij corona-proof afscheid kunnen nemen van elkaar.

Sociaal Beheerder

In de tussentijd hebben wij nagedacht hoe we vanaf 1 januari 2021 het beheer van het Dienstencentrum zouden kunnen invullen. Een van de aanbevelingen in ons ondernemingsplan is om de organisatie aan te passen of te ontwikkelen. In de structuur moet geregeld worden dat er zowel regie gevoerd wordt op alle verhuuractiviteiten als op het leveren van de aanvullende diensten van het Dienstencentrum. Bij dit laatste dient de regierol zo ingevuld te worden dat de vele vrijwilligers aangestuurd worden met een meer coördinerende rol voor de beheerder. Vanuit deze visie is er een nieuwe functie gecreëerd, namelijk die van Sociaal Beheerder. Wij zijn heel erg blij dat wij Karin van de Plasse bereid hebben gevonden om deze functie te gaan uitoefenen vanaf 1 januari 2021.

Stagiair

Vanaf 2 november is John Eikelenboom gestart met zijn stage bij Stichting Duivenvoorde. Zijn opdracht luidt "Onderzoek wat er nodig is om het Dienstencentrum van Stichting Duivenvoorde te transformeren in een financieel aanvaardbaar ontmoetingscentrum waarin de gezondheid en levenskwaliteit van de bewoners centraal staat". John komt binnenkort hiervoor bij u langs met een enquête. Het zou fijn zijn als zoveel mogelijk huurders mee willen doen met deze enquête zodat hij een goed beeld kan krijgen van de situatie. Wij rekenen daarom op uw medewerking.



Sticker met contactgegevens MVGM Zorgvastgoed

Mocht u vragen hebben over de huurbetalingen, of wilt u een reparatieverzoek indienen. Binnenkort ontvangt u een sticker met daarop de gegevens van MVGM Zorgvastgoed. U kunt deze sticker op een voor u handige plek bevestigen zodat u de juiste gegevens altijd in de buurt heeft.

Even voorstellen: Tom Norendaal

lid van de Raad van Toezicht van Stichting Duivenvoorde

Mijn naam is Tom Norendaal, 62 jaar oud, getrouwd en de trotse vader van een zoon en een dochter. Onze dochter zit op de middelbare school en onze zoon studeert in Delft. Met elkaar wonen wij in Zwijndrecht. Sinds december 2018 ben ik met veel plezier lid van de Raad van Toezicht van Stichting Duivenvoorde. In plaats van te vertellen wat ik zoal heb gedaan zal ik jullie een paar persoonlijke ervaringen vertellen over de gevolgen van corona voor ons gezin. Ik denk voor velen een zeer herkenbaar verhaal.



Corona heeft net als voor velen anderen, voor ons gezin en met name op de kinderen een behoorlijke impact. Tijdens de eerste golf zat onze dochter opeens thuis om vervolgens alleen via de pc les te krijgen. Zowel het naar school gaan als sporten, 4 maal per week hockeyen, ging niet meer.

Onze dochter zit in de 5^e klas en wil dit jaar naar een vervolgopleiding kijken, ook hier heeft corona invloed op. Het bezoeken van open dagen en de sfeer proeven veranderde in een voorlichting via de pc.

Af en toe konden wij als ouders ook even meeluisteren en stilletjes ook wel genieten van het vak Engels en Latijn. Elk nadeel heeft een voordeel. Een inkijkje in het onderwijs krijg je niet iedere dag en je steekt er ook nog iets van op.

Onze zoon had het juist door corona erg druk en kon blijven werken. Voor een student een prettige bijkomstigheid. Ook hij kon opeens niet meer sporten en dat was wel erg wennen omdat je je team niet meer ziet en minder mocht afspreken.

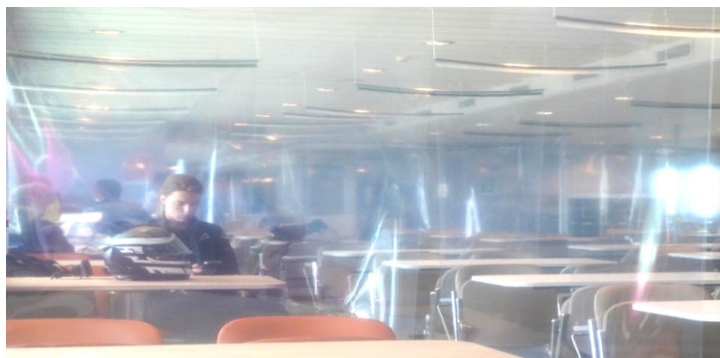
Gelukkig zijn kinderen ook weer flexibel en vinden daarin weer hun draai. Dit zagen we bij onze kinderen, maar ook om ons heen bij familie en vrienden.

Hoe ging bij mij het thuiswerken? Mijn vrouw en zoon vertrokken naar hun werk. Samen met onze dochter was ik thuis. Ik boven aan het werk en dochterlief beneden. We hielden ons goed aan onze pauzes en als het tijd was gingen we weer voor de volgende sessie achter de pc zitten.

In de praktijk van het thuiswerken merk je, dat communicatie en snel schakelen lastiger is. En ook dat het belangrijke praatje bij het koffieapparaat er niet meer is. Van mijn collega's hoorde ik dat het soms lastig thuiswerken is, vooral met kleine kinderen. Tijdens de bekende zoom of team sessies (via de computer met elkaar communiceren) verscheen dan ook regelmatig een van de kinderen in beeld die ook even wat aandacht wilden van hun papa of mama.

Toen de zomervakantie naderde hebben we besloten om niet naar Oostenrijk te gaan zoals gepland, maar om in Nederland te blijven. Wij wilden geen onnodige risico's nemen. Onze vakantie werd onverwachts een hele leuke week in Friesland in een stacaravan. Een van de provincies met weinig besmettingen op dat mo-

ment. Ook een stukje Nederland waar wij eigenlijk nooit komen, maar een leuke provincie om naar toe te gaan. Voor het eerst in ons leven hebben wij een bezoek gebracht aan een Waddeneiland en wel het leuke eiland Terschelling. Met de boot van rederij Doeksen zaten wij met mondkapjes op en met plastic tussen de stoelen. Een ietwat surrealistische overtocht.



Op de veerboot naar Terschelling

Na die week hebben we thuis verder heerlijk vakantie gehouden en zoals bijna heel Nederland ook opruiming gehouden.

Op dit moment zitten we midden in de 2^e golf en wachten we af of Dordrecht en omgeving misschien op slot moeten en de middelbare scholen opnieuw dicht gaan. Met als gevolg dat onze dochter dan weer niet naar school kan. Voor onze zoon is het studentenbestaan onzeker. De uitspraak: "de studententijd is de beste tijd van je leven" laat nu nog even op zich wachten. Tweemaal per week kort naar de Universiteit en dat is nog veel als ik de verhalen hoor over andere opleidingen. En voor alle studenten is er even geen studentenleven met feestjes en met elkaar afspreken. Toch blijven de kinderen positief en zijn ze creatief in het bedenken van oplossingen wat wel kan en mag. Zowel wij als de familie en vrienden hebben gelukkig geen corona gekregen. Met elkaar proberen we zo positief mogelijk door deze 2^e coronaperiode heen te komen. Wij zijn gelukkig nog steeds gezond. Dat is naar mijn idee nog steeds het belangrijkste.

Ik wens iedereen de komende periode veel sterkte en een goede gezondheid en laten we naar elkaar om blijven kijken.



HAAR Salon Duivenvoorde 5 jaar!

Afgelopen woensdag was het feest. HAAR Salon Duivenvoorde vierde haar 5-jarig bestaan. Sandra is sinds 1 november 2015 eigenaar van HAAR Salon Duivenvoorde. Voor die tijd werkte zij samen met de vorige eigenaar Philip Roerade. Sandra heeft door hard te werken de zaak van Philip kunnen overnemen. Samen met haar moeder heeft zij HAAR Salon Duivenvoorde op de kaart gezet. Toen haar moeder het wat rustiger aan moest doen, is Sandra op zoek gegaan naar een nieuwe partner. Deze heeft zij gevonden in Angelique Buitelaar. Van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal Sandra en Angelique en op naar de 10 jaar!



RECEPT Vis met groenten (voor 2 personen)

Ingrediënten

250 gr. broccoli
1 gele paprika
2 stukken visfilet bijv. kabeljauw
2 theelepels viskruiden
2 eetlepels vloeibare margarine
200 gr. diepvries doperwtjes
peper.

Bereiding

Maak de groenten schoon.
Snijd de broccoli roosjes in gelijke grootte en de steel in stukjes.
Snijd de paprika in reepjes.
Wrijf de vis in met de viskruiden.
Verwarm de margarine en bak hierin de vis aan beide zijden bruin.
Voeg de broccoli, de paprika en de doperwtjes toe met wat peper en een scheutje water.
Stoof het geheel met de deksel op de pan in 8 minuten gaar.



Lekker met puree van aardappelen of een bultje rijst. Je kan, om meer groenten toe te voegen of te vervangen, kiezen voor bv. paksoi, rode paprika of snijbonen.

Menu *November* Wereldtafel

11 nov. Tricolore macaroni met Italiaanse saus

18 nov. Spaanse boerenkool

25 nov. Oosterse spruitjes

wat Verse internationale maaltijd, bereid door vrijwilligers
wanneer Elke Woensdag ophalen om 12.00 uur
waar Dienstencentrum Duivenvoorde, Duivenvoorde 262,
reserveren Uiterlijk tot maandag 12:00 uur, bij receptie Dienstencentrum.
prijs € 4,00 vooruit te betalen bij de receptie, bij het reserveren.
U kunt alleen maar pinnen of met een Duivenvoordepas betalen.



Duiventil menu november: erwtensoep en zuurkoolstampot

13 november erwtensoep met roggebrood en spek

27 november zuurkoolstampot met rookworst

Inschrijven en betalen bij de receptie van Duivenvoorde van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 17:00 uur.

Voor de maaltijd van vrijdag 13 november dient u zich uiterlijk voor woensdag 11 november in te schrijven.

Voor de maaltijd van vrijdag 27 november dient u zich uiterlijk voor woensdag 25 november in te schrijven.

U kunt met uw pinpas of met de Duivenvoordepas betalen.

De maaltijd wordt bij u aan de deur bezorgd op vrijdagmiddag vanaf 17:00 uur.



Hoe kunt u zo lang mogelijk in uw eigen huis blijven wonen?

Negen van de tien 75-plussers wonen in de oude, vertrouwde woning. Logisch, want totdat uw gezondheid problematisch wordt, hoeft u vaak helemaal niet te verhuizen. En zelfs als u later zorg nodig hebt, hoeft dat nog geen reden te zijn om te verkassen. Wanneer iemand besluit zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, dan zijn er wel zaken om rekening mee te houden: zo neemt uw mobiliteit af en wordt de kans op vallen groter. Het is daarom verstandig om daar alvast over na te denken en plannen te maken; dat is beter dan straks halsoverkop van alles te moeten gaan regelen.

De term 'levensbestendige woning' ontstond in de jaren negentig. Zo'n huis is bedoeld om mensen hun leven lang in te laten wonen, gedurende alle levensfasen. Maak, als u gaat nadenken over een toekomst-bestendige woning, voor uzelf een checklist. Waar zitten mogelijke risico's in mijn woning? Denk daarbij dan aan:

Drempelvrij en veilige looproutes

Valpartijen in huis zijn de oorzaak van veel ellende. Terwijl veel leed relatief eenvoudig te voorkomen is. Berucht zijn rondslingerende snoeren en losliggende vloerkleedjes met opkrullende hoeken. Zelfs verkeerd liggende antislipmatten kunnen valpartijen veroorzaken. Leg daarom veilige looproutes in huis aan, juist op plaatsen waar u veel komt. Weg met die losse tapijtjes. Ruim snoeren

op in de kast. Vervang een staande schemerlamp met snoer door een warmkleurige ledlamp met batterijen. Die zijn nog zuinig ook.

Probeer het huis drempelloos te maken. Dat is ook nodig voor wie een rollator of rolstoel gebruikt. Soms zijn drempels vast ingemetseld. Laat ze weghakken en bedek het gat met een fraaie platte lat, die niet uitsteekt. Er bestaan ook drempelhulpen: schuine opritten over de drempel heen.

Breng in lastige bochten in huis handgrepen aan tegen de muren.

Zorg dat de looproutes goed verlicht zijn. Er bestaan led lampjes die aanspringen zodra ze beweging zien. Handig als je 's nachts naar de wc moet. Ze gaan uit zodra u weg bent, dus veel stroom verbruiken ze niet. Breng deze lichten ook aan in de hal en andere ruimten die ook overdag weinig licht krijgen. Er zijn slimme sensors die waarnemen of je valt en dan direct een alarmsein sturen naar familie, huisarts of andere verzorgers. En nu er steeds meer hulp op afstand geboden moet worden, kan een beeld- of spraakverbinding met een zorginstelling goed van pas komen.

Hulp in huis Een gemiddeld huis vergt drie tot vijf uur schoonmaakwerk per week. Voor € 12,50 tot € 17,50 per uur neemt een schoonmaakhulp dit werk uit handen. Per week bent u daar dus tussen de € 40 en € 90 aan kwijt. Op maandbasis komt dit neer op € 160 tot € 360. De taken kunnen uiteenlopen: stofzuigen en dweilen, afstoffen, afwassen, ramen lappen, strijken en de bedden verschonen. Een tip: doe samen met de hulp het huishouden en bespaar daarmee op het uurloon.

Top 3 letsel na een val

1. Gebroken heup
2. Licht hersenletsel
3. Gebroken pols

Bron: CBS/Veiligheid.nl

Gratis boek!

Nederland Leest staat dit jaar in het teken van het boek *Het zwijgen van Maria Zachea* van Judith Koelemeijer.



In dit boek vertellen twaalf broers en zussen het verhaal van hun familie, ieder vanuit het eigen perspectief. Wat weten de kinderen eigenlijk van hun moeder? En wat weten ze van elkaar? Hoe kijken ze terug op hun gezamenlijke jeugd in de jaren vijftig en zestig? Met hun familiegeschiedenis ontvouwt zich de geschiedenis van Nederland in de twintigste eeuw.

Eén boek, duizend gesprekken

Een goed boek brengt gesprekken op gang en verbindt lezers met elkaar. De bibliotheek van Leidschendam-Voorburg stelt 200 van deze boeken gratis beschikbaar. Bent u geïnteresseerd dan kunt u een briefje met uw naam en adres er op in de brievenbus van Stichting Duivenvoorde doen. U vindt de brievenbus in de hal van gebouw D. Wij zullen dan zorgen dat u het boek in uw brievenbus krijgt. Op = op.

✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ ----- ✂ -----



Ja, ik wil graag het boek "Het zwijgen van Maria Zachea" van Judith Koelemeijer in mijn brievenbus ontvangen.

Naam:.....

Adres:.....

U kunt dit formulier in de brievenbus doen van Stichting Duivenvoorde (Duivenvoorde 262). De brievenbus is te vinden in de hal van gebouw D.