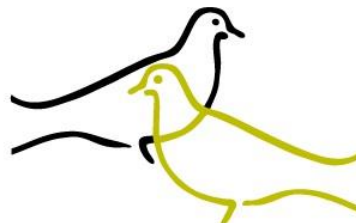


oktober 2020

Nieuwsbrief



STICHTING **DUIVENVOORDE**
vertrouwd wonen

Voor alle huurders en vrijwilligers van Stichting Duivenvoorde

Het dienstencentrum is vanaf 14 september volledig open gegaan en dat u dit waardeert kunnen we merken aan de inloop. Alle activiteiten lagen maandenlang stil. Nu mogen weer veel activiteiten, in kleine groepjes, en op afstand van elkaar: koffie drinken, bridgeclub, ouderengym, schilderen, dagbesteding en de kerkdienst. Bij binnenkomst moeten handen worden ontsmet en ieders telefoonnummer genoteerd. We horen dat u het fijn vindt dat u weer terecht kunt voor een kopje koffie, een praatje of om een activiteit te volgen. We willen daarom ook heel graag het dienstencentrum open houden.



Mondkapje verplicht

In het land neemt het aantal mensen toe dat positief getest wordt op het coronavirus. Daarom volgen wij het advies van de overheid om in openbare gelegenheden het dragen van een mondkapje verplicht te stellen. Vanaf **5 oktober** is iedereen die het dienstencentrum binnenkomt verplicht een mondkapje te dragen en zijn handen te desinfecteren met handgel. **Zolang u zich ophoudt in de loopruimte van het dienstencentrum draagt u het mondkapje.** Wanneer u op uw plek zit dan mag het mondkapje weer af. Zo houden

wij een veilige omgeving voor bezoekers, vrijwilligers en medewerkers.

Indien u geen mondkapje bij u heeft dan kunt u de receptionist hierom vragen. Wij doen er alles aan om verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Wij realiseren ons dat het dragen van een mondkapje voor sommigen als onprettig kan worden ervaren. Op dit moment kunnen wij nog niet inschatten hoe lang het dragen van een mondkapje bij uw bezoek verplicht zal blijven. Zodra de situatie dusdanig is veranderd dat dit niet langer verplicht is, informeren wij u hierover. Natuurlijk blijven de basismaatregelen van kracht.

De basisregels voor iedereen

Heb je klachten? Blijf thuis. Laat je testen. Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.	 Houd 1,5 meter afstand.	 Werk zoveel mogelijk thuis.	 Vermijd te drukke plekken.	 Was vaak je handen.
--	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------



Nationale Sportweek

Tijdens de ouderengym bij Stichting Duivenvoorde heeft wethouder van Sport Nadine Stermerdink op maandag 21 september de Nationale Sportweek geopend. Het was gelukkig mooi weer en er waren veel sportievelingen op de been. Zoals u weet is het heel belangrijk om goed in beweging te blijven. Wij raden u daarom aan om mee te doen met ouderengym. Elke maandag om 10.30 uur bij het dienstencentrum Duivenvoorde.



‘Een gezellige boel’

De officiële burendag viel eigenlijk op zaterdag 26 september maar wij vonden het leuker om het op een vrijdag te doen. Er waren een heuse DJ en een band aanwezig die voor de gezellige sfeer hebben gezorgd. De bezoekers kregen allemaal koffie met een koek. Onze partners van het dienstencentrum, Haarsalon Duivenvoorde, Florence, Multi Fysio, Vreeburg waren ook aanwezig met informatie over hun organisaties.



Ook de Activiteitencommissie was aanwezig. Het was een gezellige boel. Soms moesten mensen even wachten voordat ze naar binnen mochten omdat anders het maximum aantal bezoekers werd overschreden. Maar uiteindelijk heeft iedereen kunnen genieten van een ontspannen middagje muziek en ontmoeten.

RECEPT Spaghetti met paprikasaus en pijnboompitjes (2 personen)Ingrediënten

1 ui
 1 teentje knoflook
 3 rode paprika's
 1 eetlepel olijfolie
 peper
 oregano
 150 gr. volkoren spaghetti of tagliatelle
 50 gr. pijnboompitten
 150 gr. diepvries doperwtjes.

Bereiding

Pel de ui en de knoflook en snijd deze klein.
 Maak de paprika's schoon en snijd deze in blokjes.
 Verwarm de olie in een pan en fruit de ui en knoflook hierin zacht.
 Voeg de paprika's toe met 50 ml water, peper en oregano en laat 10 min. zachtjes stoven.
 Pureer de groente tot een saus.
 Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
 Hak de helft van de pijnboompitjes fijn.
 Voeg de doperwtjes en de fijn gehakte pijnboompitjes toe aan de paprikasaus en stoof de doperwtjes gaar.

Giet de spaghetti af en meng de saus erdoor.
 Strooi de rest van de pijnboompitjes erover.

Ook kunt u de Griekse balletjes uit de Nieuwsbrief van september er bij serveren.

**Trots en Weerbaar - themabijeenkomst Rode Kruis**

Ziet u op tijd gevaar? En wat doet u dan? Op woensdag 7 oktober van 10.00 tot 12.00 uur vindt in het dienstencentrum de themabijeenkomst 'Trots en Weerbaar' plaats. Het gaat over gevaar herkennen, weten hoe te handelen en dit ook actief toe te kunnen passen. Dit is wat u leert in deze weerbaarheidstraining. U gaat ontdekken welke kwaliteiten u zelf in kunt zetten, want u bent weerbaarder dan u denkt.

Onderwerpen die behandeld worden:

- Babbeltrucs;
- Zakkenrollerij;
- Cybercrime;
- Veilig pinnen;
- Overvallen;
- Preventieve maatregelen in de woning;
- Straatroof,
- Financieel misbruik en ouderenmishandeling.



Aanmelden is verplicht. Dit kunt u doen via de receptie van het Dienstencentrum 070-301 40 15 of via activiteiten.lv@rodekruis.nl

Wij hebben aan onze partners gevraagd hoe zij de corona periode doorkomen. Hieronder leest u hun ervaringen.

Wijkverpleegkundige Ria Pothoven van Florence

‘Fijn om als team hecht en flexibel zorg te kunnen geven’



In maart toen de pandemie in volle gang was, begon mijn zorghart harder te kloppen. Ik wilde heel graag iets doen. En ben toen in het coronateam thuiszorg gestapt om door heel regio Den Haag samen met 3 collega's beschermd zorg thuis te geven.

Het was een enerverende en mooie tijd waarin er zorg gegeven werd aan eenzame zieke mensen die nauwelijks contact met anderen hadden, behalve met ons.

Gelukkig hadden we ook de tijd voor een praatje maar koffie drinken was er niet bij met een mondkapje op en geheel verpakt in een pak met bril en al.

Naast mijn zorgwerk hield ik ook mijn wijk in Duivenvoorde en mijn team in de gaten. Ik moest afstand van hen houden, omdat ik natuurlijk bij besmette mensen kwam. Ik miste mijn team enorm en gelukkig konden we in Duivenvoorde af en toe op afstand met een kopje koffie bijpraten.

Na 3 maanden heb ik weer een eerste vergadering belegd en daarin merkte ik hoe fijn het was om even met elkaar te delen hoe de afgelopen hectische tijd voor een ieder verlopen was. Het gedoe met de mondkapjes wel of niet, de tekorten en alle onzekerheden.

Nu met een tweede golf waar we eigenlijk al weer in zitten – weer mondkapjes gebruiken en afstand houden – zijn er nog steeds veel onzekerheden.

Maar fijn is dat we als coronateam heel hecht en flexibel aan de meest kwetsbare zorg hebben kunnen geven en dat een aantal mensen thuis gestorven zijn in hun eigen vertrouwde omgeving met hun geliefde. Ik ben trots dat ik dit werk heb kunnen doen.

Dankbaar ben ik voor het thuiszorgteam dat mij de gelegenheid hiervoor gegeven heeft, en voor de opvang van Duivenvoorde als coronateamkamer en de persoonlijke ondersteuning van de stichting hierin. Het thuiszorgteam heeft ervoor gezorgd dat een ieder die dat heel hard nodig had toch de zorg kreeg in de coronatijd en dat er nu voldoende materiaal is om dit veilig te kunnen blijven doen.



Er is van ons team gelukkig niemand ziek geworden en ook onder de cliënten is er geen uitbraak geweest. We hopen dit zo te houden en zijn blij dat het centrum weer open is en er weer voorzichtig met elkaar wat te doen is.

In de laatste fase van het leven is menselijk contact zo belangrijk en het voorkomt veel ander leed. Dus mensen blijf , vooral in de Week tegen Eenzaamheid, elkaar opzoeken op afstand, maar met warmte.

Verder wens ik een ieder: blijf voorzichtig en blijf gezond.

Ron Brinkman van Dagactiviteitencentrum Duivenvoorde

‘Ondersteunen door regelmatig een luisterend oor te bieden’

Onze doelgroep zijn bezoekers met een zorgindicatie. Voornamelijk mensen die vergeetachtig zijn en moeite hebben met de dingen van alledag. Vanwege het besmettingsgevaar rondom het corona-virus moesten wij helaas de deuren sluiten van ons dagactiviteitencentrum, met grote gevolgen voor onze bezoekers en de mantelzorgers. Wij hebben de bezoekers kunnen ondersteunen door regelmatig te bellen en een luisterend oor te bieden, ook aan de mantelzorgers die natuurlijk ook heel wat voor de kiezen hebben gekregen. Ikzelf ben gaan werken in een verpleeghuis van Florence zodat ik daar een nuttige bijdrage kon leveren.

Na 7 weken dicht te zijn geweest hebben wij weer de deuren geopend. Helaas mochten wij in die periode niet meer dan vijf bezoekers per dag ontvangen. Nu hebben we het weer langzaam opgebouwd naar de normale bezetting.

Er is natuurlijk wel veel veranderd, denk aan afstand houden, hygiëne etcetera. Maar we zijn blij dat we weer ondersteuning kunnen bieden aan onze bezoekers omdat zij de structuur zo hard nodig hebben. Ook via deze weg: de hartelijke groeten van Ron!

Diëtiste Bernadette Leemborg

‘Videobellen is normaal geworden’

En toen was er Corona.....Tot 16 maart hadden wij nauwelijks ervaring met videobellen. Maar door de Corona maatregelen is dit in zeer korte tijd vrij normaal voor ons geworden. Wij kunnen hierdoor de mensen op afstand gelukkig goed begeleiden. Mensen krijgen per mail, sms of app een bericht dat hun afspraak omgezet wordt naar een telefonisch of videoconsult. We merken dat mensen het waarderen, accepteren en zeker het nut inzien van een telefonisch- of videoconsult. Velen maken een afspraak voor een vervolg, dat zegt dus genoeg over het effect van behandelen op afstand. Zowel intakegesprekken als vervolgconsulten gingen telefonisch of via videobellen. Af en toe een extra mailtje, belletje of appje wordt in deze tijd



zeer gewaardeerd. Creativiteit en flexibiliteit zijn nu noodzaak geworden, een telefonisch- of videoconsult werkt, maar het echte persoonlijke contact wordt gemist. Dit is mijn ervaring tijdens de coronatijd. En dan nog wat tips voor jullie;

Ouderen eten minder dan jongere volwassenen. Omdat een ouder iemand minder calorieën nodig heeft, is het extra belangrijk dat wát je eet voldoende voedingsstoffen bevat. Belangrijke voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld eiwit, calcium, vitamines, voedingsvezel en vocht.

Met het ouder worden krijg je minder spieren.

Voldoende bewegen en genoeg eiwitten eten kunnen dit proces vertragen. Eiwit zit vooral veel in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten en tofu.

En dan nog wat informatie over een van de belangrijkste vitamines; Vitamine D. Voor iedereen van 70 jaar en ouder geldt het advies om extra vitamine D te nemen in de vorm van een supplement, namelijk 20 microgram per dag.

Voor vragen over voeding kunnen jullie altijd bij mij terecht. Op donderdagochtend heb ik spreekuur in Duivenvoorde. Helaas zijn er weer erg veel corona besmettingen bij gekomen in Nederland en zijn de verscherpte maatregelen van kracht. Wij zullen deze maatregelen opvolgen en de consulten hierop aanpassen. Wij hopen natuurlijk op een spoedige verbetering en dat wij over niet al te lange tijd elkaar weer gewoon de hand kunnen schudden. Maar blijf vooral gezond!



Haarsalon Duivenvoorde

‘Alles wat je meemaakt, maakt je sterker’



Beste Nieuwsbrieflezers en lieve klanten, de corona-periode heeft op iedereen veel indruk gemaakt (en doet dat nog steeds). Tijdens de lockdown was ook onze salon gesloten. Gelukkig mochten we vanaf mei weer gaan starten ondanks dat het Dienstencentrum nog gesloten bleef; dit is later open gegaan.

Maar... we zijn er gelukkig nog! En wat zijn we daar trots op! Vanwege de opgelegde maatregelen

door corona zijn we alles als een gek gaan (re-)organiseren. Het gaat nu eenmaal allemaal “even” anders en het is wat het is. Dankzij Trees, de pedicure, hebben we fantastische kuchschermen in de salon kunnen aanbrenen. Ook hebben wij andere maatregelen moeten doorvoeren. Gelukkig gaat iedereen hier heel flexibel en begripvol mee om.

Deze corona-tijd is een heftige tijd. Ook ik, Sandra, ben door corona voor de nodige uitdagingen komen te staan. Tijdens deze stressvolle en onzekere periode kwamen mijn ondernemerseigenschappen als flexibiliteit, positief denken, aanpakken en verandermanagement wel heel goed van pas. Gewoon doen wat je moet doen. Stap voor stap. Natuurlijk was ik ook onzeker – wat betekent dit voor de salon? Kan ik hiermee doorgaan? Toch blijkt dat alles wat je meemaakt, je sterker maakt. En dat je tot het inzicht komt, dat je koestert wat je hebt en beseft wat je daadwerkelijk nodig hebt! Ook ik zat door de lockdown noodgedwongen 6 weken thuis en heb ondanks alle stress en onzekerheid ook heerlijk mijn welverdiende rust kunnen pakken samen met Jordan, mijn zoon van acht jaar.

Naast corona hebben de afgelopen tijd ook andere veranderingen plaatsgevonden: In maart eerder dit jaar is Trix, mijn lieve moeder, gestopt met werken op de vrijdagen. Zij wordt ook een dagje ouder en daarbij komt ook dat mijn vader onverwacht kwam te overlijden. Eerder al had ook Frederique de salon verlaten om met haar dansambities verder te gaan. Daardoor stond ik er ineens alleen voor.

Maar gelukkig kwam daar ineens Angelique op mijn pad. Zij klopte, vlak voor de corona lockdown, bij mij aan. Dit gebeurde voor mij op het juiste moment; ik had weer zin en motivatie om verder te gaan. Het bleek namelijk te druk met klanten in de salon om dit in mijn eentje te kunnen doen. Nu is het door corona uiteraard een stuk rustiger in de salon en we zullen zien hoe het straks verder zal verlopen. Maar nogmaals, we blijven positief en kunnen blijven aanpassen aan veranderingen, is ons motto.

Angelique heeft 35 jaar bij Vienna op de Frederiklaan, gewerkt. Een keiharde werkster en een ontzettende lieverd. Ik ben enorm dankbaar dat we elkaar zijn tegengekomen en dat we onze krachten en kwaliteiten hebben kunnen samenvoegen.

Ik ben tevens heel blij dat sommige klanten ons toch hebben weten te bereiken via de achterkant van de stichting, toen het dienstencentrum gesloten was, aangezien deze toegang lastiger begaanbaar was. We hebben onlangs raambelettering aangebracht, waardoor we voortaan ook vanaf de achterzijde beter zichtbaar zijn. Gelukkig is het dienstencentrum inmiddels weer open en zijn we weer via de hoofdingang bereikbaar.

Wij willen al onze klanten bedanken voor het trouw blijven aan onze salon. Ook de klanten van Angelique danken we voor de klandizie. Het is echt heel fijn om hierdoor de kapsalon te kunnen voortzetten. Tijdens de Burendag hebben we onlangs bezoekers willen verrassen met een 20% korting flyer. Het spontaan even langskomen moet door Corona helaas nog even uitblijven, maar belt u gerust voor een telefonische kennismaking. Wij heten u welkom met een kopje (voorlopig bekertje) koffie en een koekje. Wij staan voor ouderwets vakmanschap en gezelligheid. Wij hopen u snel te mogen begroeten.

Tot snel, Sandra en Angelique.



Programma Dienstencentrum DuivenvoordeMaandag

08:00 – 17:00 Multi Fysio
 09:00 – 16:45 Vrij biljarten
 10:00 – 16:30 Dagopvang Florence
 10.30 - 11.30 Beweegpret/ Ouderengym
 18:30 – 20:30 Multi Fysio
 19.00 – 20.00 Weight Watchers

Dinsdag

08:00 – 17:00 Multi Fysio
 09:00 – 16:30 Pedicure, Trees Bekker
 09:00 – 16:45 Vrij biljarten
 09:30 – 11:30 Koersbal
 10:00 – 12:00 Schilderen/tekenen
 10:00 – 16:30 Dagopvang Florence
 13:30 – 16:30 Bridge (zonder competitie)

Woensdag

08:00 – 17:00 Multi Fysio
 09:00 – 16:00 HAAR Salon Duivenvoorde
 09:00 – 16:45 Vrij biljarten
 09:30 – 11:30 Koffie-inloop (*behalve 1^e wo vd maand*)
 10:00 – 12:00 Themabijeenkomst Rode Kruis (*1e wo vd maand*)
 10:00 – 16:30 Dagopvang Florence
 12:00 – 13:30 Wérelt tafel
 14.30 – 16.30 Sjoelen

Donderdag

08:00 – 20:30 Multi Fysio
 09:00 – 13:00 Spreekuur diëtiste, Bernadette Leemborg
 09:00 - 16:00 HAAR Salon Duivenvoorde
 10:00 – 12:00 Kerkdienst
 12:00 – 13.30 Lunchkaart
 10:00 - 16:30 Dagopvang Florence
 12:00 – 16:45 Vrij biljarten
 14:00 – 15:30 Jokeren, vrije inloop
 14:00 - 16:00 Koersbal

Vrijdag

08:00 - 17:00 Multi Fysio
 09:00 – 16:00 HAAR Salon Duivenvoorde
 09:00 – 16:45 Vrij biljarten
 10:00 – 12:00 Koffie-inloop
 10:00 - 16:30 Dagopvang Florence
 14.00 - 16.00 Bingo (oneven week)
 16.00 - 18.00 Duiventilteam kookt (even week)

Zaterdag

13:00 – 16:00 Sociëteit Veur

Zondag

11:00 – 13:00 Zondagse koffie/lunch

Bijzondere data in oktober:

Donderdag 1 t/m donderdag 8 oktober
Week tegen Eenzaamheid.

Woensdag 7 oktober

Themabijeenkomst Trots & Weerbaar van het Rode Kruis

Vrijdag 9 oktober

Promotiefilmpje Stichting Duivenvoorde wordt gedraaid tijdens koffieochtend.

Vrijdag 9 t/m zondag 11 oktober

Regenboogvlag hangt uit ter gelegenheid van Coming Out dag (11 oktober) om aandacht te vragen voor 'uit de kast komen': het moment dat een lesbienne, homo, biseksueel of transgender (LHBT) openlijk voor zijn of haar seksuele geaardheid of genderidentiteit uitkomt.

Vrijwilligers gezocht

Waarom vrijwilligerswerk goed voor u is? Het is goed voor uw gezondheid en niveau van geluk.

Jaja, dat zeggen wij zeker om nieuwe vrijwilligers te lokken? Tuurlijk, dat zou mooi zijn. Maar het is ook echt waar. Volgens onderzoek zijn mensen die vrijwilligerswerk doen écht gezonder en tevredener met hun leven dan mensen die zich niet vrijwillig inzetten.

Interesse in vrijwilligerswerk?

Neem contact met ons op via

(070) 320 3736

of info@stichting-duivenvoorde.nl