

Samen zorgen

nummer 2



De coronacrisis raakt ons op veel manieren en vraagt om een andere, zo goed mogelijke invulling van ons werk. Tante vindt het belangrijk om samen sterk te staan in deze onrustige tijd. Daarom zetten we in deze nieuwsbrief initiatieven en ervaringen op een rij. Speciaal voor jou, om een beetje te helpen. Want zorgen doen we met elkaar en voor elkaar. Samen zijn we sterk, samen zijn wij tanteLouise!

Muziek

Sinds het uitbreken van de coronacrisis is er veel veranderd. Zo ook onze muzieksmaak... Klassieke muziek wint namelijk aan terrein. Uit cijfers van Primephonic (een Nederlandse streamingdienst voor klassieke muziek) blijkt dat we tien procent meer deuntjes van Bach en Mozart streamen dan de voorgaande maanden. Hoewel het aantal muziekstreams de afgelopen weken daalde, steeg het aantal streams van klassieke muziek juist fors. De muziek van jouw voorkeur kan je gemoedstoestand verbeteren en stress verminderen. Muziek waar je vrolijk van wordt, verlaagt je hartslag en je bloeddruk. Dat is zo voor alle genres, dat is mooi toch?

Tante verzamelt klassiek

Helaas kun je nu niet jouw favoriete concert bezoeken. Maar tante brengt de muziek gewoon naar je toe. Tante kan zich voorstellen dat je er niet in thuis bent, in klassieke muziek. Misschien weet je niet waar je moet beginnen? Muziektherapeute Dénise Mulders zet muzikale tips voor je op een rijtje! Voor de bewoners ter ontspanning, tijdens het thuiswerken of voor op de bank. Tover de woonkamer om tot een heuze concertzaal!

Jong geleerd is oud gedaan! Dat geldt ook zeker voor muziek maken; daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Kinderen reageren goed op muziek. Hun belevingswereld bestaat uit zingen, dansen en spelen. Er is geen kind dat niet opkijkt, wanneer iemand een liedje gaat zingen of niet rustig wordt van wiegend dansen. Muziek en dans zijn verbonden met kinderen, het is hun tweede natuur. Klassieke muziek leent zich heel goed, omdat er vaak binnen de muziek een verhaal te horen is. Deze kinderen spelen speciaal voor jou de sterren van de hemel!

[Geniet van een klassiek half uurtje!](#)
(voor de hele familie)

Meimaand

De meimaand is de lentemaand waarin het nieuwe leven zich uitbundig toont. Op een enkele dag na is de echte kou uit de lucht. De natuur ontwaakt. In de lente zien we het nieuwe leven in de tuin, parken en de bossen om ons heen. Alles leek zo dood en vergaan, maar niets is minder waar. In de natuur gaat de voorjaarsbloei over in de zomerpracht.

De meimaand is ook de maand van Maria, de maand waarin wij naar Maria kijken als belofte van een nieuwe lente en van nieuw leven. Door haar zoon werd Maria op een uitzonderlijke wijze geraakt. Haar bescheidenheid en haar onvoorwaardelijke liefde voor haar zoon maakten haar tot een icoon, een veilige haven, waar iedereen die zich tot haar wendt rust, kracht en bemoediging kan vinden.

[Geniet van de Maria liederen](#) (voor de hele familie)

Tante's muziek TV

TV kijken maakt voor veel mensen een gewenst onderdeel uit van hun vrijetijdsbesteding. Muziek wordt vaak in verband gebracht met de ontwikkeling van het brein. Dit geldt zeker ook voor ouderen. Nieuwe stimulansen waarbij verschillende zintuigen worden geprikkeld, gepaard gaande met beweging en veel plezier, zijn zeer verrijkend. De vakgroep muziektherapie combineerde beide elementen in het programma 'tante's Muziek TV'. Hierin presenteren zij een compleet programma, vol herkenbare hits. Heerlijke meezingers, maar ook luisterliedjes. Ook moderner repertoire maakt onderdeel uit van de eerste aflevering van het programma. Volop gezelligheid dus in dit programma van 30 minuten!

[Bekijk de eerste aflevering van tante's Muziek TV](#) (voor de hele familie)

Bewegen

Maatregelen rondom het coronavirus kunnen het uitdagend maken om voldoende te blijven bewegen. Het is belangrijk om dagelijks beweegmomenten voor de hele familie te blijven creëren.

De 10 van tante!

Lekker in je vel zitten is natuurlijk afhankelijk van heel veel factoren, maar jezelf fit voelen is er daar zeker een van. Daarom biedt tanteLouise al haar medewerkers core stability training aan. Op dit moment is het niet mogelijk de trainingen te verzorgen zoals je dat gewend bent. Toch is het zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, want als jij je goed voelt kun je ook meer betekenen voor de mensen om je heen. Maaïke, beweegagoog bij tanteLouise, heeft de oplossing: oefen thuis, wanneer en zo vaak als je wil. Het is wetenschappelijk bewezen dat het trainen van deze spieren rugklachten vermindert én helpt om rugklachten te voorkomen! Oefen je mee?

[Doe jij mee? De tien van tante!](#) (voor collega's)

Bij tanteLouise staat het bewegen door ouderen centraal. Uit onderzoek blijkt dat bewegen, hoe klein dit ook is, een positief effect heeft op de kwaliteit van leven en de achteruitgang vertraagt. Natasja & Daniëlle, fysiotherapeuten bij tanteLouise, hebben speciaal voor onze bewoners: de 10 van tante bedacht! Zodat de familie van tante volop in beweging kan blijven. De vraag is dus simpel... Beweegt u mee?

[Doet u mee? De tien van tante!](#) (voor bewoners)

Dans mee met het Nieuwe ABG

Dat bewegen niet alleen gezond is, maar vooral heel leuk laten de bewoners van Het Nieuwe ABG zien. Goed voorbeeld doet volgen toch?

[Dans en beweeg mee!](#) (voor de hele familie)

Ontspannen is van groot belang

Door rust te nemen gaat je lichaam effectiever werken en leer je de belangrijkste les LOS LATEN. Door tijdens de poses je ogen te sluiten je aandacht naar binnen te brengen kunnen je zintuigen tot rust komen. Al ervaar je onrust in het lichaam kijk ernaar reageer niet. Zo verwerk je de prikkels. Ontstaat er een frisse, optimistische, kalm en helder gevoel.

[Tijd voor ontspanning :\)](#) (voor collega's)

Stimuleren

Binnen tanteLouise is het duo beroemd: stimuclowns Dolly en Molly. Twee kleurige clowns gespeeld door – de perfect op elkaar ingespeelde - medewerkers Monique en Anjella. Altijd graag gezien in de locaties van tante!

Op uitnodiging bezoeken Dolly en Molly bewoners in hun vertrouwde omgeving. Een ingestudeerde act hebben ze niet. Ze spelen in op de gevoelens van de bewoner en de gebeurtenissen die op dat moment om hen heen gebeuren. Soms is het lachen en gieren, maar het kan ook gebeuren dat de tranen vloeien. Dat bezoek is nu wat lastiger, maar niet onmogelijk! [Bekijk hier een mooi voorbeeld van Residentie Moermont.](#)

Als je mee doet... heb je al gewonnen!

Bordspellen zijn mateloos populair Dat is niet zo gek, want een bordspel is de ideale manier om een gezellige tijd te hebben. Bordspellen zijn vaak bedoeld om met meerdere personen te spelen. Dit maakt een bordspel tot een leuke sociale bezigheid. Het spel van Dolly en Molly is niet alleen spannend en uitdagend, maar leidt vaak ook tot hilarische situaties. Een boel pret is dan ook een absolute garantie!

Je kunt het bord en de spelregels openen - en printen - uit de map: T:\Beeldbank\Samen zorgen nieuwsbrief\Nr 2 23 april 2020.

Veel speelplezier!



Missen

Op een ochtend klopte de mier al vroeg op de deur van de eekhoorn.

'Gezellig,' zei de eekhoorn.

'Maar daar kom ik niet voor,' zei de mier.

'Maar je hebt toch wel zin in wat stroop?'

'Nou ja... een klein beetje dan.'

Met zijn mond vol stroop vertelde de mier waarvoor hij gekomen was.

'We moeten elkaar een tijdje niet zien,' zei hij.

'Waarom niet?' vroeg de eekhoorn verbaasd.

Hij vond het juist heel gezellig als de mier zomaar langskwam.

Hij had zijn mond vol pap en keek de mier met grote ogen aan.

'Om erachter te komen of we elkaar zullen missen,' zei de mier.

'Missen?'

'Missen. Je weet toch wel wat dat is?'

'Nee,' zei de eekhoorn.

'Missen is iets wat je voelt als iets er niet is.'

'Wat voel je dan?'

'Ja, daar gaat het nou om.'

'Dan zullen we elkaar dus missen', zei de eekhoorn verdrietig.

'Nee,' zei de mier, 'want we kunnen elkaar ook vergeten.'

'Vergeten! Jou?' riep de eekhoorn.

'Nou,' zei de mier.

'Schreeuw maar niet zo hard.'

De eekhoorn legde zijn hoofd in zijn handen.

'Ik zal jou nooit vergeten,' zei hij zacht.

'Nou ja,' zei de mier, 'dat moeten we nog maar afwachten. Dag!'

En heel plotseling stapte hij de deur uit en liet zich langs

de stam van de beuk naar beneden zakken.

De eekhoorn begon hem onmiddellijk te missen.

'Mier,' riep hij, 'ik mis je!'

Zijn stem kaatste heen en weer tussen de bomen.

'Dat kan nu nog niet!' zei de mier. 'Ik ben nog niet eens weg!'

'maar het is toch zo!' riep de eekhoorn.

'Wacht nou toch even,' klonk de stem van de mier nog uit de verte.

De eekhoorn zuchtte en besloot te wachten.

Maar hij miste de mier steeds heviger.

Soms dacht hij even aan beukennotenmoes, of aan de verjaardag van de tor, die avond, maar dan miste hij de mier weer.

's Middags hield hij het niet langer uit en ging hij naar buiten.

Maar hij had nog geen drie stappen gedaan

of hij kwam de mier tegen, moe, bezweet, maar tevreden.

'Het klopt,' zei de mier. 'Ik mis jou ook. En ik ben je niet vergeten.'

'Zie je wel,' zei de eekhoorn.

'Ja,' zei de mier.

En met hun armen om elkaars schouders liepen zij naar de rivier om naar het glinsteren van de golven te gaan kijken.



Zorg op maat

Op dit moment zijn het voor ons allemaal hele onzekere, angstige tijden. De dagelijkse berichten over het Coronavirus (COVID-19) in de media zorgen vooralsnog voor veel onzekerheid. Onzekerheid in al die gezinnen, in al die families, in al die vriendenkringen, in al die straten, in al die scholen, in al die verenigingen. Ineens kampt men met zoveel vragen, niet alleen over de toekomst, maar voor zovelen ook over thuiskomst. Door de huidige situatie beseffen wij eens te meer hoe kwetsbaar wij zijn als mens.

Als gevolg van aangescherpte maatregelen worden we soms pijnlijk geconfronteerd met emotionele klachten en het gebrek aan behandeling of begeleiding hiervoor. Voor kwetsbare mensen betekent dit dat zij in deze situatie in toenemende mate te maken kunnen krijgen met onwenselijke gevolgen, zoals sociale isolatie en vereenzaming. Door gebrek aan sociale contacten en activiteiten is het niet ondenkbaar dat men gaat piekeren. Gelukkig blijven behandelaren in de zorg zoveel mogelijk telefonisch bereikbaar. Daarnaast bieden sommige medewerkers ook aanvullende mogelijkheden voor gesprekken om de bewoners wat welkome afleiding te bieden.

Toch is telefonisch contact geen gelijkwaardig alternatief voor direct contact. Bij tanteLouise vinden wij het daarom belangrijk om zorg op maat te bieden door steeds te blijven kijken naar wat nodig is en wat op basis daarvan mogelijk is. Want waar thuis ook is, de beste zorg staat voorop. Zolang in ieder geval de geldende voorzorgsmaatregelen om het risico op verspreiding van het virus te voorkomen door iedereen strikt worden nageleefd, dan blijkt dat er soms meer mogelijk is dan misschien gedacht wordt. Denk bijvoorbeeld aan een wandeling (zelfstandig of onder begeleiding van maximaal 1 medewerker per bewoner) in de buitenlucht. Zo blijft enige beweging en minimaal contact toch nog mogelijk, mits dit natuurlijk wel op veilige afstand van elkaar gebeurt.

Het is allemaal haast niet te bevatten, niet voor te stellen. Misschien niet meteen vandaag en morgen ook nog niet, maar dan toch zeker overmorgen, terwijl de wereld doordraait, voelen we ons uiteindelijk gesterkt door de kracht van elkaars hulp en inzet in deze gedeelde ervaring, die ons op allerlei creatieve manieren samen brengt. Tot die tijd, maar ook zeker daarna, moeten we elkaar goed steunen. Immers, niet-aflatende steun kent geen tijd.

Dienst Geestelijke Verzorging
geestelijke.verzorging@tantelouise.nl



Volhouden

Ik zag vanmorgen een klein vogeltje.

Het zong

gewoon omdat het leefde.

Ik heb er met verbazing

naar zitten kijken.

Zijn lied raakte me

diep in mijn hart,

waar soms zoveel pijn is.

Dat dappere kleine beestje

ik ben hem dankbaar

voor zijn zingen.

Wat er ook gebeurt

de vogels zingen hun lied.

Ze gaan maar door

ze houden het vol.

O laat me op die vogel lijken...

die gewoon maar zingt.



Gezond eten, dat is goed voor je!

Goede voeding helpt jouw immuunsysteem een handje. Nu we meer thuis zijn, hebben we meer tijd om voor onszelf te koken of eten te bereiden. Een lekker ontbijt, lunch of een warme maaltijd, we kunnen onszelf verwennen.

Begin je dag goed en maak een lekker ontbijt. Het brengt je spijsvertering op gang en geeft je energie om je dag goed te starten. Een lekker, maar ook een gezond ontbijt?

Broodliefhebber?

- Kies bij voorkeur voor volkorenbrood. Dit bevat meer vezels.
 - Vergeet je brood niet te besmeren met halvarine of margarine. Dit bevat vitamine A, D en E en goede vetten.
 - Hou je van hartig beleg? 100% pindaas/ notenpasta, magere vleeswaren, 30+ kaas, een gekookt ei, zuivelspread.
 - Hou je van zoet beleg? Stukjes fruit is een aanrader (banaan, aardbei, appel).
 - Iets anders? Komkommer, tomaat, avocado.
- Dit helpt je weer richting de geadviseerde hoeveelheid van 250 gram groenten per dag

Niet zo'n broodliefhebber?

- Een andere optie is een zuivelproduct: let hierbij op dat je een ongezoet zuivelproduct neemt (bijv. geen magere vruchtenyoghurt, dit bevat veel suiker).
- Mogelijkheden zijn een glas halfvolle melk, kwark, yoghurt. Het toevoegen van bijv. fruit of volkoren ontbijtgranen (havermout) maakt het nog smakelijker waarin je veel variatie aan kunt brengen.

Wil je recepten ter inspiratie?

Ga dan naar de [website van het voedingscentrum](#).

Recepten om van te smullen!

Handig!

Mensen die vaak al eenzaam waren, komen soms nog meer alleen te staan. Dat mogen we - zeker bij tanteLouise! - niet zomaar laten gebeuren.

Actiz en het confortelab hebben beiden een handige pagina gemaakt op hun website waarop zij mogelijkheden verzamelen. Dit om er samen voor te zorgen dat de vereenzaming niet kan toeslaan de komende periode:

<https://www.actiz.nl/oplossingen-tegen-eenzaamheid-in-het-verpleeghuis>

<https://www.confortelab.nl/corona/>

Heb jij een goed idee? Laat je horen! Stuur een mail naar pr@tantelouise.nl en tante denkt graag met je mee. Vanuit het Servicebureau worden locaties vanaf volgende week actief benaderd voor het ondersteunen bij het opzetten van extra dagbestedingsactiviteiten en contactmogelijkheden.

Samen komen we er wel!

