

OP DE HOOGTE

JULI 2020 - NUMMER 51 - JAARGANG 5



St. Jozef Gendt

Inhoudsopgave – St. Jozef, Gendt - juli 2020

U kunt in dit nummer o.a. lezen over:	op pagina:
Column Michel Hodes: Met de deur in huis!	3
Welzijn	4
Beste cliënten en bewoners (Theo de Zwart, Geestelijk Verzorger)	5
Seniorenpastoraat: De Gulden (gouden) Regel	6-7
Een hand	7
Zomertijd!	8
Ons brein wordt slimmer na ons 50^{ste}	9
Zo'n Idee – Toon Hermans	10

Colofon

Coördinatie:

Liduina, Bommel: Rieky Otten, Dorrie van Meurs, Elisabeth Sohl

St. Jozef, Lent: Ria Besselink, Jan Huijbers

Sancta Maria, Huissen: Helma Verhoef, Henk Wolters

St. Jozef, Gendt: Peggy Joosten

Communicatie algemeen: Elisabeth Sohl

Eindredactie: Helma Verhoef

Omslagfoto: Helma Verhoef

Inleveren kopij:

Wanneer: t/m 8^e van de maand

Waar: Liduina, Bommel: ideeënbus recreatiezaal

St. Jozef, Lent: receptie

Sancta Maria, Huissen: bus Op de Hoogte

St. Jozef, Gendt: receptie

Of per email naar:

redactieopdehoogte@rijnwaal.nl

Met de deur in huis!

Ik val maar meteen met de deur in huis: het gaat de goede kant op! En meteen een "winstwaarschuwing" daar overheen: wij zijn er nog lang niet!

Overigens, even een zijstapje: met de deur in huis vallen is eigenlijk een vreemde uitdrukking als je het letterlijk neemt. Wij begrijpen allemaal wat er als gezegde mee bedoeld wordt, namelijk dat je meteen ter zake komt. Maar nu even letterlijk. Je komt dus binnenvallen en je neemt de deur dan in je val mee? Raar toch, zou ik zeggen. Ik zie het al voor mij als erg visueel en in beelden denkend mens. Wat een troep moet dat geven en hoe vaak kun je dat dan doen? De deur zal toch eerst weer hersteld moeten worden. Enfin, ik zal u niet verder vermoeien met mijn gedachtenkronkels.

Terug naar waar ik het over wilde hebben. De strikte regels die de overheid met ons heeft afgesproken kunnen gelukkig wat lossier gelaten worden. Daarmee is bijna iedereen wel gelukkig. Wij hebben gezien dat de afzondering, met als doel een veilige haven te zijn en te blijven tegen besmettingen, zijn sporen heeft achtergelaten. De discussie over kwaliteit van leven wordt terecht gevoerd en ik kan er een heel eind in meegaan. Als bestuurder van een organisatie als de onze kan ik het los zien van de verantwoordelijkheid die wij hebben voor al onze cliënten, die bij ons wonen. Uiteindelijk gaat het daar wel over: "Hoe kunnen wij kwetsbare mensen beschermen tegen een virus dat voor ons tot op de dag van vandaag nog vele geheimen heeft?".

Dus het goede nieuws is, dat het in Nederland (en de wereld) weer beter gaat en dat de hectiek van het virus afneemt. Maar daarmee neemt het risico op besmetting in eerste instantie nog niet af! Het zal geen nieuws voor u zijn, dat het virus nog steeds onder ons is en de enige reden dat het zich wat koest houdt is, dat wij de maatregelen serieus hebben genomen. Dat is een pluim voor ons allen.

Vanaf deze plaats wil ik een lans breken voor onze medewerkers, die een zware tijd achter de rug hebben. Ten eerste moesten zij zich in vele bochten wringen om de planning, waarop zoveel extra druk werd gelegd, te realiseren. Vervolgens kwamen er de meerdere overlijdens bij, niet alleen vanwege corona, maar ook vanwege de griep die er nog was. Heftige tijden, vooral op die locaties waar het virus aanwezig is geweest. Zij stonden altijd klaar. Hulde voor hen, de helden van RijnWaal!!!



Maar ook voor u die, zonder dat u daar iets aan kon doen, uw familie en geliefden in eerste instantie niet meer kon zien, maar later wel dichtbij kon hebben in de bezoekersruimte. En nu ook weer in levende lijve in uw nabijheid, maar nog steeds met 1,5 meter afstand, omdat het virus er nog steeds is.

Ik hoop dat de beruchte "tweede golf" van besmettingen er niet komt. Daar kunnen wij zelf wat aan doen, maar niet alles.

Daarom wens ik u allen een fijne tijd met dierbaren dichterbij u en wie weet kunnen er nog meer beperkingen op korte termijn worden opgeheven. Wij houden u "Op de Hoogte".

Met vriendelijke groet,

Michel Hodes
Voorzitter Raad van Bestuur



Welzijn

De dagbesteding is weer opgestart.

We starten met bezoekers die dicht bij ons wonen en onze locaties 'eenvoudig' zelf kunnen bereiken, mogelijk met onze hulp of gebracht kunnen worden door een mantelzorger.

We starten met de bewoners die het 't meest nodig hebben.

Voor de overige bezoekers blijven we Welzijn OpMaat bieden.

Zie ook hieronder.

We starten met maximaal 6 deelnemers, mits deze 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.

Zijn er bezoekers in "schrijnende situaties" die wat verder weg wonen, dan gaan we hierover in overleg.

De deelnemers van buitenaf worden in eigen ruimten begeleid.

De deelnemers kunnen dus niet vrij het verpleeg- of verzorgingshuis in.

Individuele begeleiding en Welzijn OpMaat

De individuele begeleiding is vanaf 1 juni weer opgestart.

Mensen met de juiste indicatie kunnen weer thuis bezocht worden.

Daarnaast blijft er ruimte om maatwerk-dagbesteding te bieden voor bezoekers die nog niet kunnen starten aan de dagbesteding in groepsverband.

De telefonische ondersteuning, de huisbezoeken OpMaat, beeldbellen, ganggym en allerlei andere gang-activiteiten, de welzijnsboekjes, de videokanalen, de balkonquizzes, het ondersteuningsteam Angeren, het glascontact en allerlei andere projecten die de afgelopen weken zijn ontwikkeld, zijn voorbeelden van maatwerk-dagbesteding.

Groepsbegeleiding intramurale bewoners

De afgelopen weken is een voorzichtige start gemaakt met het groepsgewijs begeleiden van intramurale bewoners.

Op een aantal plaatsen werd al met bewoners groepsgewijs gegeten, bewogen en andere zaken ondernomen binnen de regels.

Hier gaan we, ook weer OpMaat, mee verder.

Binnenkort wordt voorzichtig gestart met gezamenlijk eten in het restaurant.



Beste cliënten en bewoners,
Behoeftte aan een gesprek? Even zin in een praatje?
Een luisterend oor nodig?
In gesprek willen gaan over levensvragen?



**Schroom dan niet om de Geestelijk Verzorger van
RijnWaal Zorggroep te bellen.**

Gewoon doen!

De Geestelijk Verzorger is er voor u en voor jou!

**Hij komt u graag opzoeken als u hem een seintje geeft
via de verzorging en/of de receptie van uw locatie.**

Theo de Zwart, Geestelijk Verzorger
Telefoonnummer: 0481 - 47 06 00
of mail naar: t.dezwart@rijnwaal.nl

Seniorenpastoraat: De Gulden (gouden) Regel

Een van de mooie dingen die we in de coronacrisis ervaren is de grote verbondenheid en saamhorigheid tussen mensen. Verbondenheid met de slachtoffers, met nabestaanden. Verbondenheid met allen die zich inzetten: medisch, politiek en maatschappelijk.

We zien een veelheid van acties waarmee mensen naar elkaar omkijken.

De zorg voor de kwetsbaren onder ons.

Mensen die kampen met grote eenzaamheid, voedseltekorten en armoede.

De coronacrisis maakt eens te meer duidelijk hoe we elkaar nodig hebben, van elkaar afhankelijk zijn.

Dat we met andere woorden mens en medemens zijn.

Alleen ik-gericht-zijn is geen optie, daarmee red je het niet.

Niet in de ons bekende samenleving maar nog minder in deze coronacrisis.

Enkel uit zijn op eigen belang botst dan hard met de vraag naar solidariteit.

"Samen volhouden, samen de strijd aangaan tegen het virus".

De vertaling vinden we in het volgen van de maatregelen die ons worden voorgehouden om ons gedrag, ons omgaan met elkaar vorm te geven en de verantwoordelijkheid voor elkaar serieus te nemen

In dit verband is wat de Gulden of Gouden Regel wordt genoemd een bijzondere inspiratie:

"Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet."

Of meer positief geformuleerd: *"Wat je graag ziet voor jezelf, gun dat ook de ander".* Of zoals in bovenstaande afbeelding: *"Ik zeg en doe dingen die fijn zijn voor mezelf en de ander!"*.

Deze leefregel verwijst o.a. naar Jezus' woorden in het Mattëus-evangelie 7,12 "Behandel anderen dus steeds zoals je zou willen dat ze jullie behandelen.

Dat is het hart van de Wet en de Profeten".

Het is een leefregel die aan duidelijkheid niets te wensen overlaat.

Daarmee is niet gezegd dat wij dit ook in de praktijk toepassen.

Eigenbelang en opkomen voor je zelf hoe dan ook staan vaak nog voorop.

Met andere woorden het is een leefregel, een basisgedachte die ons wijst op een ideaal, dat Jezus voor ogen heeft.

Daarmee schetst hij een betere wereld, noem het Gods nieuwe wereld.

Een wereld waar we ons steeds de vraag stellen hoe zou ik behandeld willen worden en hoe zou ik willen leven met mijn capaciteiten.

Welk leed, pijn en welke tegenslagen zou ik graag willen ontwijken?

Hoe kan ik omgaan met wat mij en mijn medemensen overkomt in deze coronacrisis?

Wat kan ik doen en wat mag ik van de ander verwachten?

Hoe kan ik gezond blijven en hoe voorkom ik dat ik anderen schaad en waar kan ik misschien een helpende hand bieden?

Jezus' woorden vinden we terug in wat genoemd wordt: "De Gouden Regel".

Het is een wegwijzer die wereldwijd herkenning vindt.

Want het bijzondere van de Gouden Regel is dat die niet alleen verwijst naar een evangelietekst.

De Gouden Regel treffen we in de een of andere vorm aan in vrijwel elke godsdienst en cultuur, in humanistische stromingen en levensfilosofieën.

Zo lezen we al in de Joodse Bijbel in Leviticus 19,18: "Je zult geen wraak op iemand nemen of haatdragend tegenover iemand zijn. Integendeel: je moet de ander liefhebben zoals je jezelf liefhebt. Ik ben de Heer".

Bij de Islam vinden we in een aan Mohammed toegeschreven uitspraak (An-Nawawi):

"Niemand van jullie is gelovig, zolang hij niet voor zijn broeder wenst, wat hij voor zichzelf wenst."



Zomertijd!

Het zomerseizoen is nu echt aangebroken en we kunnen genieten van het prachtige zomerweer.

Je merkt dat een aantal zaken op een laag pitje staat en ook vertrekken sommige bewoners, medewerkers, kinderen of andere vrienden voor een korte of langere periode naar een vakantieplek om even op te laden.

Maar hier in de zorg gaan toch ook veel dingen gewoon door.

Wij wensen u allen een goede zomertijd toe.

Denkt u er ook aan om, wanneer het zo heel warm is, **extra te drinken**.

Met vriendelijke groet,
Redactie "Op de Hoogte"

Zon spreekwoorden met de betekenis

Eén zwaluw maakt nog geen zomer

(een enkel gunstig feit mag men niet veralgemeniseren)

Het is hartje zomer

(het is in het midden, het warmste deel van de zomer)

De zomer in de bol hebben

(vrolijk en uitgelaten zijn)

Een oude wijvenzomer

(een zomer met veel regen)

Hij/zij is het zonnetje in huis

(iemand die vreugde brengt)

Achter de wolken schijnt de zon

(er komt altijd weer een voorspoediger tijd)

Hij kan de zon niet in het water zien schijnen

(hij is jaloers)



Ons brein wordt slimmer na ons 50^{ste}

Want ja, er gaat van alles achteruit in de hersenen, maar ons brein wordt ook slimmer naarmate we ouder worden.

Het is goed voor onze gezondheid om daar wat meer de nadruk op te leggen.

Wat het beeld van ons ouder wordende brein geen goed doet, is dat de dingen die achteruitgaan heel zichtbaar zijn.

Als je ouder wordt, zie en hoor je minder goed, je loopt minder soepel en hebt moeite om je boodschappenlijstje te onthouden.

Maar wat je niet ziet, is dat ons brein ook slimmer wordt.

Zo blijft onze feitenkennis ook op oudere leeftijd overeind en kunnen we vaak zonder moeite feitjes oplepelen die we lang geleden leerden.

Sterker nog, ons feitelijke geheugen wordt naarmate we gezond ouder worden sterker; het bouwt zich namelijk steeds verder uit.

Ook hoe we met emoties omgaan verandert ten goede naarmate de jaren beginnen te stijgen.

Als je jonger bent en er komen negatieve dingen op je pad, dan leidt dit vaak tot veel stress. Bij ouderen werkt het anders!

Het 50+ -brein reageert minder sterk op negatieve prikkels.

In plaats daarvan hebben positieve gevoelens de overhand. Je bent daardoor minder snel van streek en kunt beter relativeren.

Dat maakt het leven een stuk makkelijker.

Je pakt een ruzie in de familie of met de burens wellicht een stuk tactischer aan en wordt minder snel boos. Dat bevordert je levensgeluk.

Nog zo'n misvatting: als we ouder worden, is het heel moeilijk om nieuwe dingen te leren. Het geheugen bestaat uit meerdere delen.

We weten dat sommige delen achteruitgaan, maar ook dat andere delen van ons brein zich blijven ontwikkelen en het verval deels kunnen opvangen.

De hersenen passen zich steeds aan de omgeving aan en richten zich in iedere leeftijdsfase op specifieke vaardigheden.

In onze jonge jaren is dat bijvoorbeeld leren lopen of praten, op latere leeftijd het integreren van opgedane kennis in het leven.

Dit wil natuurlijk niet zeggen dat er geen verval optreedt.



Aan de ene kant neemt het kortetermijngeheugen af; het wordt moeilijker om nieuwe dingen te onthouden.

Maar tegelijkertijd heb je tijdens je leven allerlei handige strategieën geleerd om hiermee om te gaan, bijvoorbeeld om hulp te vragen, om iets op te schrijven en vaker te herhalen als je iets wilt onthouden.

Daar komt bij dat we vaak vergeten dat nieuwe dingen leren altijd veel energie kostte en soms ook frustrerend kan zijn.

Maar laat je niet demotiveren door de omgeving die je wijsmaakt dat je iets niet meer kan!

(Margriet Sitskoorn, neuropsycholoog)

Zo'n Idee !

Er moet toch 'n plek zijn, 'n land, 'n rijk,
waar iedereen happy is, iedereen gelijk.
Er moet toch zo'n plek zijn, of dacht je van nee,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Er moet toch zo'n plek zijn, heel ver hier vandaan,
daar kookt nooit iets over, daar brandt nooit wat aan.
Geen vel op de melk en geen vlieg in de thee,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Er moet toch 'n plek zijn, misschien wel heel hoog,
daar krijg je in 't bad nooit zeep in je oog.
D'r is altijd plezier en papier op de plee,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Er moet toch 'n plek zijn, v er weg zeggen ze,
daar glijdt nooit je broek van je kleeerhangertje.
Het kan er niet tochten en d'r is geen TV,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Er moet toch 'n plek zijn, zo kinderlijk speels,
daar loopt nooit de rits van je gulp uit de rails.
En niemand is hongerig en niemand blas e,
Ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!


Er moet toch een plek zijn van 'n ander allooi,
ver weg van de haat en het kleine geklooi.
Geen roddels, geen pijn en geen ach en geen wee,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

En als je daarboven opnieuw bent ontwaakt,
en je denkt, wat heb ik me te sappel gemaakt,
dan begrijp je de sores die je had hier ben e,
ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Daar is alles anders, de poen en de seks,
je gaat er ook heen zonder traveller-cheques.
Maar als er  en gaat, roep je nooit "mag ik mee",
want ik weet het niet zeker, maar ik heb zo'n idee...!

Toon Hermans






Woordzoeker

1-woord

*In het diagram zit het woord **fruit** meerdere keren verstopt. Kun jij ze allemaal vinden?*



I	R	F	R	F	T	R	F	F	F	T	R	I
T	U	R	F	T	I	I	T	T	F	U	F	U
R	F	T	I	F	U	U	I	I	R	U	F	R
F	U	U	F	T	R	F	R	U	R	F	U	R
T	R	I	F	R	F	I	T	T	R	R	F	R
F	R	U	T	I	T	I	I	U	R	U	I	I
R	R	U	I	T	F	U	I	U	I	F	U	T
U	F	R	U	T	R	T	I	T	T	I	T	F
I	T	T	R	F	U	F	R	R	U	U	T	T
T	T	I	U	R	F	U	F	R	U	I	T	T
U	F	T	R	F	F	R	F	R	U	I	T	F
U	R	R	R	I	R	T	U	I	U	U	U	I
R	U	U	I	R	U	U	R	I	R	I	F	U
U	I	I	F	R	I	T	I	U	T	T	T	F
T	T	R	T	T	T	U	T	T	F	T	R	R
T	R	I	F	T	F	I	R	I	R	F	U	I
U	R	F	R	I	R	U	R	T	F	T	F	F

Naam:.....

Kamer/appartement:.....

De oplossing kunt u t/m 8 juli 2020 inleveren bij:
Sancta Maria, Huissen: in de bus van "Op de Hoogte" in de ontmoetingsruimte
Liduina, Bemmelen: in de ideeënbus in de recreatiezaal
St. Jozef, Lent: afgeven bij de receptie
St. Jozef, Gendt: afgeven bij de receptie

U BENT WEER OP DE HOOGTE!

St Jozef Gendt
Kloosterplein 4
6691 CX Gendt
0481 421338

St. Jozef Lent
Lentse Schoolstraat 29
6663 CP Lent
024-3813600

Liduina
Gouden Appel 120
6681 WP Bommel
0481-470600

Sancta Maria
Helmichstraat 22 - 26
6851 CC Huissen
026-3263300