

Ouderen in de Wijk

★ **Speciale Editie**

juli 2020

www.bibliotheek.rotterdam.nl

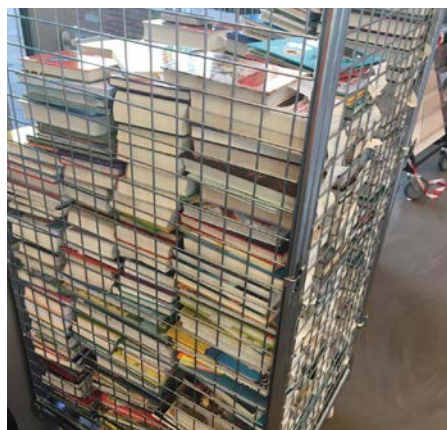


de Bibliotheek
Rotterdam



Bibliotheek Rotterdam opent voorzichtig haar deuren. Wat zijn we blij dat we weer aangepast aan het werk kunnen en dat we weer bezoekers mogen ontvangen.

Toch heeft het Coronavirus nog steeds een grote impact. Zo hebben wij deze maand wederom een speciale editie van de activiteitenkalender voor u opgesteld, zonder activiteiten buiten de deur. De werkzaamheden van de bibliotheekmedewerkers zien er anders uit dan voorheen. Er zijn een hoop extra handelingen die uitgevoerd moeten worden in verband met de hygiëne. Het lijkt ons leuk om u daar wat meer inzicht in te geven. Daarom schetst Ouderen in de Wijk gastvrouw en bibliotheekmedewerker Tessa een dag uit haar leven. Leest u mee?



Welkom in Bibliotheek Feijenoord, één van de bibliotheken die weer is geopend voor het lenen en inleveren van boeken. Er is op dit moment nog geen mogelijkheid om een boek te lezen in de bibliotheek. Maar wilt u graag weer lekker lezen? Kom dan vooral langs de bibliotheek om een boek uit te zoeken om mee te nemen!

We nemen de maatregelen die gelden serieus. Als u binnenkomt mag u eerst de boeken inleveren die u nog thuis had. Daarop volgt het ontsmetten van de handen en het meenemen van een mandje.

Het ontsmetten van de handen is om de boeken in de bibliotheek schoon te houden. Daarnaast wordt gevraagd de boeken niet te veel aan te raken en gericht te zoeken, eventueel met hulp van een bibliotheekmedewerker. Ook benoemde ik de mandjes. Deze zijn om bij te houden hoeveel bezoekers er op dat moment binnen zijn. Op deze manier voorkomen we drukte en heeft iedereen de ruimte om rustig boeken uit te zoeken en genoeg afstand te kunnen houden.

Alle gebruikte mandjes worden uiteraard na ieder bezoek schoongemaakt. Ook de beeldschermen bij de uitleen worden met grote regelmaat schoongemaakt.

Veel mensen vragen zich af wat er met de boeken gebeurt die worden ingeleverd. Alle ingeleverde boeken worden door de medewerkers (die handschoenen dragen) op datum weg gezet en 36 uur in quarantaine geplaatst. Pas na die 36 uur worden boeken opgeruimd of klaargezet voor andere vestigingen.

Een andere veel gestelde vraag is of leners door de boeken die zij nog thuis hebben een grote boete hebben gekregen door de tijd dat de bibliotheek gesloten was. Uiteraard is dit niet het geval. Toen de bibliotheek sloot zijn alle boetes stilgezet en de inlevertijden verruimd. Vraagt u zich af wanneer uw boeken terug moeten? Bel dan naar een van de geopende vestigingen. De medewerkers zoeken graag voor u uit wanneer uw boeken terug moeten zijn om u gerust te stellen.

Hopelijk hebben wij u op deze manier een inkijkje kunnen geven in de geopende bibliotheken. Heeft u nog aanvullende vragen over een bezoek aan een bibliotheek of over de openingstijden? Neem dan gerust contact op met de vestiging die u wilt bezoeken. Hopelijk kunnen we u binnenkort verwelkomen in een van de bibliotheken.

Tot snel!

Wat leer je?

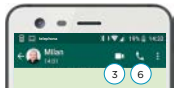
Je leert video-bellen via WhatsApp.

Video-bellen via WhatsApp

1 Klik op:  op je beginscherm op je smartphone.

2 Klik op: de naam met wie je wilt bellen.

3 Klik op:  rechtsboven.
Je ziet nu jezelf en de oproep.



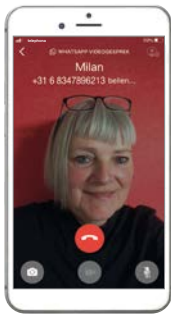
4 Wil je stoppen klik op: .

Bellen via WhatsApp

5 Klik op: de naam met wie je wilt bellen.

6 Klik op: .

7 Wil je Stoppen klik op: .



Er wordt de laatste tijd veel gesproken over beeldbellen en andere mogelijkheden om elkaar online te ontmoeten. Grote kans dat deze informatie allemaal erg snel gaat en u het niet precies begrijpt. Daarom biedt Bibliotheek Rotterdam hulp.

Hulp bij videobellen

Gebruikt u WhatsApp al en wilt u graag leren videobellen via WhatsApp?

Geef uw telefoonnummer op bij gastvrouw Jorinde van Ouderen in de Wijk (via 06-10269780) en u wordt gebeld door een specialist media of een vrijwilliger van de bibliotheek. Samen kijken jullie naar de stappen uit de handleiding en leert u onder telefonische begeleiding hoe het werkt.

Digisterker

(kennismaken met de digitale overheid of DigiD: wat kun je er mee)

Voor vragen over DigiD, de belastingaangifte, het aanvragen van zorg, verlengen van paspoort of rijbewijs en het inzien van pensioen- en AOW-gegevens, kon je enkele jaren geleden gewoon bellen naar de belastingdienst, de sociale verzekeringsbank, het gemeentehuis of de stadswinkel. Nu is het motto van de overheid: 'Digitaal waar het kan, persoonlijk waar het moet'. Met andere woorden: de overheid werkt steeds meer digitaal. Handig omdat je er de deur niet meer voor uit hoeft, niet meer zoveel formulieren hoeft in te vullen en ook buiten kantooruren een afspraak in kunt plannen. En dat allemaal veilig met DigiD. Helaas vindt niet iedereen het gebruik van deze digitale loketten even makkelijk. Daarom organiseert Bibliotheek Rotterdam in samenwerking met Stichting Digisterker al jaren de cursus *Digisterker, leren omgaan met de digitale overheid*.

Vanwege de maatregelen tegen de verspreiding van het Coronavirus is de bibliotheek zeer beperkt open. Gelukkig is een groot deel van het cursusmateriaal online beschikbaar gesteld. Op deze pagina www.bibliotheek.rotterdam.nl/digisterker-online vindt u meer informatie en video's waarin bijvoorbeeld wordt uitgelegd hoe u een paspoort kunt aanvragen.

Overige hulpaanbod en handige tips

Wij zijn handige websites tegengekomen die wij graag met u delen.

- ★ Via de website www.langerthuisinhuis.nl kunt u zich inschrijven voor de 'Wekelijkse Doorkomer'. U krijgt dan een wekelijks bericht met verrassende dingen om te doen en leuke video's.
- ★ Via de website www.coalitieerbijrotterdam.nl/2020/04/03/overzicht-hulp-aanbod-tijdens-corona/ vindt u bijvoorbeeld allerlei tips om de dag door te komen of om thuis in beweging te blijven.
- ★ De website www.seniorweb.nl/thuis-online geeft een overzicht van het nieuws omtrent het Coronavirus voor senioren en informatie over digitale zaken. Ook zijn zij een hulpnummer gestart waar vrijwilligers u op weg kunnen helpen bij digitale problemen. Van maandag t/m vrijdag van 09:00 – 12:00 kunt u gratis bellen naar 0800-0506.
- ★ Via de website <https://www.hetfittebrein.nl/webinar/> kunt u een gratis online lezing volgen met verschillende thema's die inspelen op de fitheid van het brein, zoals stress, slapen en prikkels.
- ★ Woont u in Feijenoord? Dan kunt u zich aansluiten bij 'Generatieclub Feijenoord' <https://www.generatieclubfeijenoord.nl/>. Zij organiseren wekelijks een digitaal koffie uurtje en brengen de Generatievaria uit, een blad met puzzels van rotterdam zuid en kleurplaten van leden van de club. Mail voor meer info naar info@stadstrainers.nl.
- ★ Bent of kent een mantelzorgen met behoefte aan een gesprek? Kijk dan eens op <https://mantelfoon.nl/> voor de mogelijkheden.
- ★ Radio Danspaleis is in het leven geroepen vanwege het coronavirus, om troost en plezier te brengen met dansen en muziek. Normaal toeren ze door het land langs buurthuizen en zorgcentra, om liefdevol de orde te verstoren met dansmiddagen voor ouderen en iedereen die van swingen houdt. Omdat ze met u niet meer live kunnen dansen, elkaar niet meer in de ogen kunnen zien, en elkaar niet meer fysiek kunnen meenemen op de dansvloer, doen ze dat vanaf een afstandje, maar desalniettemin intiem en met aandacht in Radio Danspaleis! De radio kunt u beluisteren via www.hetdanspaleis.com/radio-danspaleis/.

Een combinatie van een hittegolf met het coronavirus kan grote effecten hebben op de volksgezondheid. Deskundigen pleiten dat het nationale hitteplan wordt aangepast aan het coronatijdperk.

In een ingezonden brief in *De Gelderlander* stellen deskundigen dat mensen die het hardst geraakt worden door het coronavirus ook het meest kwetsbaar zijn voor een hittegolf. Vooral ouderen en mensen die al andere aandoeningen hebben komen in de gevarezone. Dat schrijven hoogleraar Geriatrie Marcel Olde Rikkert van het Nijmeegse Radboudumc, hoogleraar Thermofysiologie Hein Daanen van de VU Amsterdam en de Madeleen Helmer van het Klimaatverbond Nederland.

Door klimaatverandering neemt de kans op extreme hitte in Nederland toe. De combinatie van corona en hitte kan veel mensen fataal worden en bovendien is het door de coronamaatregelen soms moeilijker mensen te helpen die last hebben van de hitte. Ook zal bij hitte het gebruik van airco's toenemen en de schrijvers van de brief stellen dat niet duidelijk is of die bijdragen aan het verspreiden van het coronavirus.

'Het hitteplan is gericht op contact. Zorg ervoor dat uw naasten voldoende koelen en drinken', luidt de boodschap. Maar liefst 700.000 ouderen zijn eenzaam en blijven nu vanwege de coronacrisis veelal binnen zonder bezoek te ontvangen. 'Het koffiehokje in de supermarkt waar u even kunt koelen is er nu ook niet', zo licht Madeleen Helmer toe.

Ook internationaal zijn er zorgen over de combinatie van hitte en corona. Het Global Heat Health Information Network (GHHIN), waar grote partijen als de WHO bij aangesloten zijn, adviseert landen zich voor te bereiden op hitte tijdens de coronacrisis (bron: AD 25 mei '20).

Hieronder vindt u tips hoe u tijdens een hittegolf het beste kunt handelen. (bron: Rode Kruis)

- **DRINK VEEL.** Ook als u geen dorst heeft, veel drinken. Bij voorkeur water, minimaal twee liter per dag. Van alcohol kunt u juist beter niet te veel drinken.
- **KLEED U LUCHTIG.** Kies voor luchtige kleding in lichte kleuren, gemaakt van materiaal dat goed 'ademt'. Katoen en linnen bijvoorbeeld.
- **VERMIJD INSPANNING.** Als u graag wilt sporten/wandelen doe dit dan niet tijdens de warmste uren van de dag (van 12.00 tot 16.00 uur). Wacht liever tot het 's avonds laat wat afgekoeld is of trek 's morgens al heel vroeg uw wandelschoenen aan.
- **DOE VAST BOODSCHAPPEN.** Zorg dat u boodschappen in huis hebt, zodat u niet op het heetste moment van de dag de deur uit moet.
- **CHECK UW MEDICATIE.** Sommige medicijnen beïnvloeden uw temperatuurregulatie. Controleer de bijsluiter en overleg met uw huisarts of apotheker of u voor uw medicatie specifieke voorzorgsmaatregelen bij hitte moet treffen.
- **VERKOEL UZELF.** Bijvoorbeeld door uw polsen te koelen onder een stromende kraan, een voetenbad te nemen en door een ventilator neer te zetten.
- **GA BESCHERMD NAAR BUITEN.** Moet u toch de zon in? Smeer u dan elke twee uur in en bescherm uw huid en gezicht met zonnebril of hoedje. Zoek zoveel mogelijk de schaduw op als u buiten bent.



Ben u (over)verhit, voelt u zich niet goed of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw huisarts.



Hannie Roosterman

Hannie Roosterman heeft onlangs het boek 'Kind in Oorlog' geschreven en wil daarover met ons in gesprek. Ze vertelt over haar ervaringen als vijfjarig meisje tijdens de oorlog.

Hoi Hannie, wat leuk dat u wilt deelnemen aan dit interview.

Vertel eens iets over uzelf.

Mijn naam is Hannie Oskam-Roosterman, geboren 16 juli 1936 in Amsterdam en ik word binnenkort 85 jaar, moeder van 3 kinderen, oma van 6 kleinkinderen en overgrootmoeder van 5 achterkleinkinderen. Ik heb 60 jaar in Rotterdam Delfshaven gewoond en woon nu sinds 16 jaar in Rotterdam Hoogvliet in een flat aan het water en we kijken uit op de Oude Maas, een prachtig uitzicht. Mijn hobby's zijn schilderen en talen leren. De tekeningen in mijn boekje heb ik ook zelf gemaakt.

Hoe bent u in aanraking gekomen met het project Ouderen in de Wijk?
Via mensen in de flat. Ik vind het fijn dat jullie zoveel betekenen voor mensen in de wijk.

U heeft onlangs het boek Kind in Oorlog geschreven. Wanneer heeft u dat gedaan en wat was de aanleiding?

Omdat ik vind dat het verhaal van de 2e wereldoorlog verteld moet worden juist aan de jeugd, zodat zij leren dat mensen elkaar moeten accepteren en elkaar niet afrekenen op uiterlijk

of afkomst. En ik hoop hiermee een bijdrage te leveren voor de kinderen van nu, zodat zij kunnen zien dat samenleven met respect voor elkaars afkomst, cultuur en geloof heel belangrijk is. Oorlog mag nooit het antwoord zijn.

Kunt u ons een korte samenvatting van het boek geven?

Het verhaal is autobiografisch. Ik was 5 jaar toen de oorlog begon. Ik vertel over het begin van de oorlog in Amsterdam en vanuit mijn perspectief als kind hoe mijn wereld ineens veranderde en nooit meer hetzelfde werd.

Stel ik wil het boekje graag thuis hebben, waar kan ik het kopen?

Mijn boek is onder andere te koop via bol.com: Kind in oorlog door Hannie Roosterman. EAN-code: 9789463893428.

Wilt u nog iets kwijt aan de deelnemers van ouderen in de wijk?

Dat je nooit te oud bent om je doel te bereiken en dat je boodschap, hoe klein ook, toch belangrijk kan zijn.

Thee van wilde kruiden is gezond, lekker en erg gemakkelijk zelf te maken/plukken. Veel waardevolle wilde kruiden heeft u misschien liever niet in uw tuin of ziet u in de berm als 'onkruid' over het hoofd. Ze zijn er toch, zelfs een drukke stad als Rotterdam staat er vol mee.

Brandnetelthee

De brandnetel prikkelt het zelfreinigende vermogen van uw lichaam en zorgt voor een flinke schoonmaak. Het is vocht afdrijvend, ontzuwend en versterkend. Traditioneel gebruikt bij jicht, eczeem en bloedarmoede. Jonge scheuten kunnen vers of gedroogd in de thee (pluk met handschoenen, zodra het blad gekneusd is prikt het niet meer).



Rode klaverthee

Rode klaver siert onze graslanden. De bloemen hebben een zoetige smaak, welke gedroogd iets versterkt. Er zitten stoffen in die gebruikt worden tegen huidveroudering.

Braambladthee

De stekelige braam is overal langs de bermen te vinden. Traditioneel wordt het braamblad gebruikt voor een betere weerstand. Vers smaken de bladeren dof fruitig en gedroogd smaakt het meer naar zwarte thee.



Bijvoetthee

Bijvoet groeit uitbundig in bermen en langs oevers. Het blad is aan de onderkant zilvergrijs en heeft een heerlijke geur. Het blad en de bloeiende toppen hebben een friskruidige smaak. Bijvoetthee helpt voedsel te verteren en helpt te ontspannen.

Tips

- ★ Pluk 1 tot 3 takjes jonge bladeren per kop
- ★ Van bloemen gebruikt u een klein handje per kop
- ★ Drink niet meer dan 3 kopjes van dezelfde wilde kruidenthee per dag
- ★ Pluk op een schone plek, dus niet op een hondenpoep veldje of direct langs de snelweg
- ★ Was de kruiden goed voor gebruik
- ★ Pluk alleen wat u herkent

(Bron: boek: wilde kruidenthee van Tanja Hilgers)

In de Centrale Bibliotheek hebben er eerder mindfulness bijeenkomsten plaatsgevonden. We hebben de docente gevraagd een oefening voor ons uit te werken voor in het boekje.

We kunnen ons voorstellen dat het soms fijn is om uw gedachten even opzij te zetten en u te concentreren op wat er in het nu gebeurt. Hieronder vind u een mindfulness oefening waarbij u zich even helemaal kunt focussen op wat er in uw lichaam gebeurt. Laat het voorlezen door iemand anders of lees de oefening eerst door en ga daarna aan de slag.

3 minuten ademruimte coping

Neem voor u begint met deze oefening een gedachte of situatie voor de geest die u zorgen baart of waarbij u intense gevoelens ervaart. Ga in een goede houding zitten en sluit u ogen. Breng dan uw aandacht naar de situatie die u lastig vindt.

Focus op wat u denkt en merk de gedachten op die bij u opkomen.
Kunt u zichzelf toestaan om te denken wat u denkt?
Zitten er oordelen in uw gedachten en gaan die over uzelf of over een ander?

Wat voelt u in uw lichaam en waar voelt u iets in uw lichaam?
Is wat u voelt aangenaam, onaangenaam of neutraal?
Probeer eens op te merken waar u deze emoties in uw lichaam het sterkst ervaart.
Hoe voelen deze emoties op die plek? Focus uw aandacht op deze plek en probeer uw adem daar naar toe te leiden.
Maak u bewust van uw afkeer, de fysieke neiging tot verzet, verdringing of verkramping.
Maak u bewust van de emotie die u op dit moment in uw lichaam waarneemt en benoem deze.

Stel u voor dat u zachtheid en mildheid inademt en naar die bewuste plek laat stromen. Laat als het ware die plek van spanning in uw lichaam wervelen. Accepteer de verdieping bij elke ademhaling en adem bij elke gewaarwording in uw lichaam. Ervaar en laat los bij elke uitademing. Het is oké wat u voelt, wat het ook is.

Stel uzelf open en maak uzelf bewust van uw lichamelijke gewaarwordingen en ontdek uw relatie tot deze gewaarwordingen.

Richt uw aandacht volledig op uw ademhaling. Sta uzelf toe om de ademhaling te laten helpen dingen los te laten. Volg het rijzen en dalen van uw buik door uw ademhaling.

Laat los en accepteer de spanning, pijn en andere emoties door gewoonweg bij uw ademhaling te blijven en deze te volgen.

Voel uw lichaam als een geheel en maak u bewust van de ruimte die uw lichaam u biedt. De pijn of spanning is nu maar een klein aspect in het geheel van uw aandacht.

Open nu uw ogen weer en kijk of de rust en de aandacht die u ervaart mee kunt nemen in de dagelijkse activiteiten die u weer oppakt.

Kleurplaat



Los in de enveloppe vindt u een kleurplaat speciaal voor u getekend door een van de medewerkers van Ouderen in de Wijk: aan wie moet u veel denken in deze tijd? Of wie geeft u een knuffel op afstand? Kleur in, vul aan, knip uit en doe het op de post. U kunt de kleurplaat natuurlijk ook zelf houden. Ook kleuren kan een oefening in mindfulness zijn.

Ron van den Bovenkamp

Ron van den Bovenkamp is oprichter van het initiatief ‘He Hallo’ (beeldbellen voor senioren) en wil ons hier meer over vertellen.

Hoi Ron, wat leuk dat u wilt deelnemen aan dit interview. Vertel eens iets over uzelf.

Ik ben nu 68 jaar en woon haast heel mijn leven al in Rotterdam, alleen niet van mijn 17e tot mijn 24e jaar, toen woonde ik in Gouda. Momenteel woon ik al 32 jaar in Bospolder-Tussendijken in de Haringpakersstraat. Ik heb daar een mooie benedenwoning met een flinke tuin. Mijn favoriete hobby is: van het leven genieten! Ik heb vier hartinfarcten gehad, een hartoperatie, pacemaker en een rugoperatie gehad. Dan besef je dat er maar een ding belangrijk is in het leven is en dat is je gezondheid. Ik verspil geen tijd meer aan angst ergens voor hebben (behalve als er een tijger voor mij staat), aan piekeren of het verleden – ik leef nu, in het heden. Ik doe alleen maar leuke dingen (op een aantal noodzakelijke dingen na, maar die horen er gewoon bij) en zorg goed voor mijzelf, zodat ik zo gezond mogelijk 100 jaar word. Daarnaast organiseer ik graag allerlei activiteiten, zoals muziekfestivals en kinder- en ouderenactiviteiten. Ik houd van muziek, sport (zelf doen en kijken), schrijven, lezen en altijd erg leuk: mensen ontmoeten. Praten over van alles en nog wat en lol maken met elkaar (humor vind ik belangrijk in het leven, lachen is erg gezond!). Ook droom/fantaseer ik graag: wat kan ik als leuk plan nu weer eens bedenken? Ik heb een groot netwerk, ken heel veel mensen en instellingen en werk graag en goed met hen samen. Dat alles probeer ik zo stressloos mogelijk te doen: door mijzelf ruimte te geven bij mij afspraken, dingen goed

te plannen. Dat doe ik met plezier. Dat maakt alles ook makkelijker. Ik heb geen haast meer: ik word toch 100, dus heb ik nog alle tijd...haha.

Hoe bent u in aanraking met Ouderen in de Wijk gekomen?

Na verkoop van mijn twee horecazaken in '94, kwam ik in een vijfjarige depressie terecht (daarover later meer). Toen ik weer fris van geest was wilde ik mijn levensverandering inzetten en ben ik sociaal cultureel werk gaan doen met dito Mbo-opleiding (werkte o.a. bij St. DISCK). Als vervolgstudie ben ik op 55 jarige leeftijd naar de Hogeschool Rotterdam gegaan en werd lid van de bieb Delfshaven voor mijn studieboeken. Vroeger had ik al fysiotherapie en kunstacademie binnenhuisarchitectuur gestudeerd, maar om diverse redenen niet afgemaakt: nu ging ik ervoor! Na het behalen van mijn Hbo-diploma Cultureel Maatschappelijke Vorming in 2009, ben ik een aantal jaren geen lid geweest. Ik denk 3, 4 jaar geleden, dat ik weer lid werd van de bieb in Delfshaven. Er was toen een speciale korting voor ouderen van de bieb omdat ik 65 was en daarbij hoorde ik over Ouderen in de Wijk. Mooi, maar ik was bezig met mijn cultureel ondernemerschap (wat ook een onderdeel van mijn studie was): het ondernemersbloed was weer gaan kriebelen en ik vond daarin een nieuwe creatieve weg om wijkbewoners dingen te laten beleven.

U bent actief als sociaal cultureel ondernemer, wat is dat eigenlijk?

Cultuur is wat de mens schept! Als cultu-

reel ondernemer wil je graag projecten opzetten waar mensen dit kunnen laten zien en horen: muziek, theater, beeldende kunst, dans, mode e.d. Voeg je daar nog een sociale betekenis aan toe, dan wil je appelleren aan gesignaleerde behoeftes van mensen, hen verbinden en de mogelijkheid geven zich te ontwikkelen. Meestal op een non-profit basis, dus primair niet gericht op winst maken. Via fondsen en subsidies probeer de financiële kant te regelen om evenementen/activiteiten gratis aan te bieden of tegen een kleine vergoeding.

Wist u als kind direct al dat u sociaal cultureel ondernemer wilde worden of kwam dat later?

Dat kwam later: als kind wilde ik zoals in die tijd gebruikelijk agent, brandweer of piloot worden. In mijn puberteit voelde ik de drang in mij opkomen om voor mijzelf te beginnen met een bedrijf of een zelfstandig beroep. Via vele richtingen, tijdelijke beroepen in en na mijn studietijd (schilder, havenarbeider en vaak barkeeper/ober) en als horecaondernemer vielen later de puzzelstukjes samen tot mijn huidige beroep. Passie is een belangrijke factor hierbij: ik verzin graag dingen, werk graag met mensen samen en wil graag dingen realiseren.

Kunt u ons meer vertellen over uw project www.he-hallo.eu?

Het project Hé hallo...zo ZIE je nog eens iemand! Skypen voor senioren – is ontstaan na het lezen van een artikel in het AD over de vondst van het lichaam van een vrouw, die al 10 jaar dood was. De Ouderen Ombudsman reageerde hierop: wij hebben geen zicht meer op mensen, die door diverse omstandigheden vereenzamen en geïsoleerd raken. De sociale controle is verminderd, familie/kennissen en burens

zien niet meer naar hun naasten om en ook de overheid raakt het zicht kwijt door minder thuiszorg, dagbesteding of andere vormen van contact met deze doelgroep. Zij verdwijnen van onze radar. Dat mag niet meer gebeuren dacht ik en verzon Hé hallo: ouderen leren skypen (beeldbellen) via hun computer en zo bijvoorbeeld eenzaamheid tegen gaan, maar vooral om hun contactennetwerk te vergroten. Nu bieden wij WhatsApp-workshops (beeldbellen en appen) aan via ZOOM en straks ook Hé hallo...wij spelen Bingo! Er komen binnenkort posters en flyers, maar heel enthousiaste mensen kunnen zich al bij mij opgeven voor de eerstvolgende workshop: ron@he-hallo.eu – graag met naam, adres en telefoonnummer.

U heeft ook een boek geschreven. Kunt u ons daar meer over vertellen?

Ja, ik heb het boek ‘Hoera...een depressie!’ geschreven over mijn 5-jarige strijd met een zware depressie, die ik van 1997 tot 2002 heb doorgemaakt. Met Hoera begint de titel omdat ik deze depressie uiteindelijk te boven ben gekomen en alweer 18 jaar geestelijk gezond en gelukkig het leven vier. Het duurde ‘even’ voordat ik mijn problemen kon oplossen, maar toen had ik mijn leven ook weer geheel op de rails, zonder 1 terugval en zonder verdere medicijnen! Het was mijn grootste zelfoverwinning en ik ben achteraf mijn depressie dankbaar, omdat ik mijzelf dusdanig weer in elkaar gesleuteld heb tot een gelukkig en geestelijk sterk mens. Lees ook verder bij www.hoeraendeepressie.nl. Het boek is te bestellen bij t.bovenkamp@upcmail.nl en te lenen bij de bieb.

Wilt u nog iets kwijt aan de deelnemers van Ouderen in de Wijk?
Geniet van het leven!



Maak kans op het fotoboek Rotterdam vanuit de Wolken

Rotterdam zag er ongeveer 60 jaar geleden heel anders uit. De stad is in korte tijd erg veranderd. Onderstaande vier foto's zijn tussen 1948 en 1970 genomen. Weet u waar deze foto's genomen zijn? Vul de antwoorden in en bel voor 21 juli naar 06 10269780 of stuur een mail naar ouderenindewijk@bibliotheek.rotterdam.nl en geef de antwoorden door. Doe mee en maak kans op het fotoboek 'Rotterdam vanuit de Wolken' van Bart Hofmeester (een fotoboek met Rotterdamse luchtfoto's in de periode 1950-1990).



Foto 1



Foto 2

Foto 3



Foto 4

Algemene spelvoorwaarden:

- Over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden.
- De prijs kan niet geruild worden voor geld of een andere prijs
- De te winnen prijs zijn strikt persoonlijk en niet overdraagbaar aan andere rechtspersonen
- U maakt alleen kans op de prijs wanneer u deelnemer bent van Ouderen in de Wijk en staat ingeschreven.
- De sluitingsdatum van de prijsvraag is 21 juli 2020. Deelname aan de prijsvraag is gratis. U betaald alleen mogelijk telefoonkosten voor het doorgeven van de oplossing.
- De afhandeling van de levering van de prijzen gebeurt door het team van Ouderen in de Wijk, of worden direct aan u thuisbezorgd door de postbezorgers.
- Winnaars krijgen 23 juli 2020 per telefoon bericht over het winnen van de prijs op het door de deelnemer opgegeven telefoonnummer.

Vanaf 1 juli 2020 gaat de nieuwe donorwet in. Dit betekent dat er niet meer standaard vanuit gegaan wordt dat u géén donor wilt zijn, maar dat u in het register komt te staan met ‘geen bezwaar tegen donatie’. Hierdoor hoopt de overheid het tekort aan donor organen terug te dringen.

Door de coronacrisis loopt dit een beetje anders. De wet gaat wel in vanaf 1 juli 2020, maar u staat niet gelijk in het register als u nog geen keuze heeft gemaakt over of u wel of niet donor wil zijn.

- Als u nog geen keus heeft gemaakt krijgt u na 1 september een brief van de overheid (samen met iedereen die 18 jaar of ouder is) met de vraag of u nogmaals wilt nadenken over orgaandonatie. Dit doet de overheid in stapjes, dus niet iedereen zal op dezelfde dag een brief ontvangen.
- Geeft u dan uw keus niet door? Dan krijgt u nog een tweede brief na zes weken.
- Vult u dan opnieuw uw keus niet in? Dan komt er bij uw naam “Geen bezwaar tegen orgaandonatie” te staan. Dit betekent dat uw organen en weefsels na uw overlijden naar een patiënt kunnen gaan. De arts bespreekt dit na uw overlijden met uw familie. Het is dus belangrijk dat uw familie weet wat uw keuze is!

Heeft u uw keuze al doorgegeven? Dan blijft deze gewoon staan!

Hoe kunt u uw keuze doorgeven? Dat kan op twee manieren:

- 1) Via de website van het Donorregister: <https://mijn.donorregister.nl/>
- 2) Via een papierenformulier. Deze kunt u halen bij de gemeente waar u woont. U vult dit formulier in en zet er een datum en handtekening op. Het formulier verstuurt u dan via de post.

(Bron: <https://www.donorregister.nl/uw-keuze-maken/hoe-vult-u-uw-keuze-in> en <https://www.donorregister.nl/actueel/nieuws/2020/05/07/nieuwe-donorwet-tijd-om-na-te-denken>)



In de onderstaande lettergroepen zitten beroepen verborgen. Hussel de woorden om zo het goede beroep te vinden!
De eerste hebben we alvast voor u ingevuld:

1	WWEREGERK	WEGWERKER
2	RAGAZESIJMMENTE	
3	JFHOOSLUC	
4	GTODOLREEI	
5	RNMITMEMA	
6	EEMODIN	
7	RKPAEP	
8	FATORGOAF	
9	OEHORSTESVEGRENC	
10	AWSSSEEDTR	
11	RECIHSLD	
12	CISTINHMA	
13	WUJEERLI	
14	SHWUOURIV	
15	ITNEIPAK	

De antwoorden delen wij in de volgende editie.



Een gedicht van deelneemster Ouderen in de Wijk José van Zutphen

Als dichteres sta ik al jaren op diverse podia in het land en draag er mijn werk voor, bestaande uit verschillende dichtvormen. Ik zeg altijd: “Van haiku tot Spoken Word, voor jong tot oud, van zwart tot wit en alles wat ertussen kleurt”. Ook bij Radio Rijnmond en Open Rotterdam TV ben ik inmiddels bekend en wordt er af en toe wat van mij uitgezonden. Ik heb geëxposeerd samen met andere kunstenaars en zo beeld en taal bij elkaar gebracht. Er zijn door mij 6 bundels en een CD uitgegeven. Tevens zet ik me met o.a. m’n voordrachten in voor sociale projecten en werk ik al 11 jaar als vrijwilliger/huisdichter bij Rijndam revalidatiecentrum. Met het gedicht “Terwijl de lente” neem ik u even mee naar genoemd seizoen en een tijd waarin de deuren op slot gingen.

José van Zutphen

Terwijl de lente

**Terwijl de lente uitbundig haar
bloesemende armen spreidt, als
een dans verleidelijk bewegend,
schaamteloos haar bloei aanbiedt**

**Terwijl de zon lachend straalt
de regen zich huilerig verschuilt
en de sterren oplichten in de nacht**

**Terwijl de vogels de nieuwe dag
bezingen – kwetterend takjes af
en aan vliegen**

**zitten wij vleugellam ons binnenste
te bekijken en nestelen ons tot
wie weet wanneer.**

©José van Zutphen

(lente 2020)

