

SWOS magazine

Editie 3, december '20/januari '21



SWOS is Dementievriendelijk

Dit jaar hebben de vrijwillig(st)ers en het personeel van de SWOS een training gehad:

Omgaan met Dementie

Hierdoor is de SWOS vanaf heden dementievriendelijk. Bij de Ontmoetingscentra en het SWOS kantoor is dit herkenbaar door de sticker bij de voordeur. Wanneer u meer informatie hierover wilt dan kunt u bellen naar de SWOS, Telefoon: 035-6023681.



Certificaat

Samen dementievriendelijk verklaart bij deze dat:

SWOS

zich vanaf heden dementievriendelijk mag noemen.

De organisatie heeft de kennis over het herkennen en omgaan met dementie vergroot en zet zich blijvend in voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Amersfoort, juli 2020

Samen dementievriendelijk
Katherine Ruitinga
Projectleider

Delirium Dementie
Alzheimer Nederland
PGGM
Huisarts Ziekenhuis
Huisarts Ziekenhuis

Samen maken we Nederland dementievriendelijk

samen dementie vriendelijk.nl



SAMEN

Samen heeft nog nooit zoveel betekenis gehad als dit jaar, Laten we de momenten waarop we samen kunnen zijn koesteren. We wensen jullie heel veel `samen` zijn en gezondheid voor het nieuwe jaar!

Lieve groeten van de SWOS



De foto is gemaakt door Christien Hoekstra van Gouden Momenten Fotografie

Buurtkamer

De buurtkamer is een gezellig moment op de dag om anderen te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie/thee en wat lekkers. De ochtend of middag te beginnen met een gezellig praatje en van elkaar te horen hoe het gaat. Om vervolgens daarna een spelletje te doen, iets creatiefs te maken, of gewoon gezellig geheugenspelletjes te spelen. Maar je kan ook altijd even iets voor jezelf doen als dat op dat moment beter voelt!

De buurtkamer is laagdrempelig en ons motto is gezelligheid en een luisterend oor zijn voor elkaar. Juist nu, tijdens de Corona, waarderen de deelnemers de buurtkamer nog meer! Het is zo fijn om toch even de deur uit te zijn, anderen te zien en even je verhaal kwijt te kunnen. Even wat afleiding te hebben.

De buurtkamer is op de vrijdagochtend (09.30 uur inloop, start 10.00 uur tot 12.00 uur) en maandagmiddag (inloop 13.30 uur, start 14.00 tot 16.00 uur) open.

Zie ik u binnenkort op de buurtkamer? U kunt altijd enkele keren vrijblijvend komen kijken! Wilt u meer informatie? U kunt mij (Christien Hoekstra) telefonisch bereiken 035 602 36 81 of ouderenadviseurwelzijn@swos.nl



Christien Hoekstra

Fijne Kerstdagen en een gezond 2021!

December, de maand van terugkijken op het afgelopen jaar. Een jaar wat we niet snel zullen vergeten. Wat een markeerpunt in ons leven, toen we met Corona te maken kregen...

Tijdens telefoongesprekjes die ik af en toe met u heb hoor ik dat u de Corona anders beleefd. Voor de één is het meer thuis blijven, en voor een ander verandert er niet veel of juist heel veel. Een mevrouw vertelde me dat ze goede herinneringen heeft aan de tijd dat ze heerlijke Zwitserse kerstkoekjes bakte voor de kerst. Een langer leven betekent ook meer herinneringen waar u op kan terugkijken. Mogelijk kan u uw fotoboeken er nog eens bij pakken en terug denken aan de dagen die zijn geweest...

Onlangs kwam ik uit op het programma van de Kleine Komedie in Amsterdam. Een geldschieter heeft het mogelijk gemaakt dat er van 1 december tot en met 1 januari elke dag een kleine voorstelling voor ons gemaakt wordt. Uitgaan vanaf uw eigen bank. Als u het nog gemist hebt kunt u zich aansluiten en nog even terugkijken. Op <https://www.dekleinekomedie.nl/adventskalender> vindt u de filmpjes.

Dan een uitdaging voor u! Maak uw eigen voorstelling! Maak hiervan een filmpje en stuur dat naar ons op. Wat wilt u uitdragen en vertellen? U krijgt inspiratie van de deelnemers bij de Kleine Komedie. De beste, mooiste filmpjes zetten we klaar om via de SWOS te bekijken.

De kerstdagen en Oud en Nieuw worden misschien niet de gemakkelijkste dagen, omdat contact niet automatisch is. Gelukkig kunnen we wel bellen en appen en bij elkaar op bezoek als er niet teveel mensen komen. Waarom zou u wachten tot u gevraagd wordt? Vraag zelf iemand om bij u te komen voor een kopje koffie of een goed gesprek. U kunt elkaar fijne dagen en uurtjes geven.

Ik wens u toe dat u die kans oppakt en elkaar geeft.

Binnenkort kunt u ook (leren) beeldbellen. Met elkaar, uw kinderen of de SWOS medewerkers. Beeldbellen met een tablet die u in bruikleen kan krijgen en om zo te oefenen en te ervaren of het ook iets voor u is. In het magazine kunt u hier meer informatie over krijgen.

Over een paar dagen is het 2021. Volgend jaar... hebben we weer nieuwe kansen en mogelijkheden om elkaar te ontmoeten. Ik wens u alvast mooie en fijne feestdagen en alle goeds toe in goede gezondheid en harmonie voor 2021.

Namens het team SWOS, Idelette Sleurink, Directeur SWOS

Creatief met oud papier!

Kerstboom van oude kranten

Heb je een oud boek in de kast liggen of eentje die je toch nooit leest? Of heb je veel oude kranten? Knip dan grote en kleine vierkantjes/rondjes/driehoeken uit. Prik deze in een satéprikker van groot naar klein en prik de satéprikker vervolgens in iets zacht bijvoorbeeld een stukje mos/een plantje. Je kan nog 2 sterretjes knippen uit een stukje papier (aan elkaar plakken) en deze gebruiken als piek en je hebt een piekfijne kerstboom!



Slinger van papier



1. Teken een driehoek of vierkant (zie foto) op een vel papier. Dit kan gewoon een A4-blaadje zijn. Knip deze uit en gebruik deze als sjabloon om over te tekenen op bv. een oude bladzijde uit een boek of krant. Trek het sjabloon

een paar keer over (afhankelijk hoe lang je slinger moet worden) en knip vervolgens alle driehoeken of vierkanten uit.

2. Vouw de bovenkant van de vlaggetjes om (ongeveer 1,5 cm).
3. Vouw de flap vervolgens terug om in de vouw wat lijm te doen en leg een stuk touw (je uiteindelijke slinger) in de lijm.
4. Vouw de flap weer naar beneden en plak deze vast met doorzichtig plakband.
5. Herhaal stap 3 en 4 totdat al jouw uitgeknipte driehoeken of vierkanten aan het touw bevestigd zijn.

Tip: houdt niet teveel ruimte vrij tussen de uitgeknipte driehoeken/vierkanten.



1. teken een sjabloon



2. Vouw de bovenkant om



3. voeg lijm in de vouw en leg de draad in de vouw



4. Vouw de flap terug en plak vast met plakband

#eenkleingebaar

Doe jij mee met #eenkleingebaar? Laten we met z'n allen iets extra's doen voor elkaar en de kwetsbaren onder ons. Het kan van alles zijn: een kaartje versturen, iets lekkers bakken voor iemand, een bloemetje bij iemand langsbrengen, een luisterend oor bieden of ... wees creatief!

Zo kan je bijvoorbeeld contactloos kaarten versturen via:

- <https://www.greetz.nl/dela> (eenmalig gratis een kaart versturen, je betaalt alleen de postzegel)

- Kaart versturen via Libertas Pascal voor slechts €1.35 inclusief postzegel. Ga naar <https://libertaspascal.nl/webshop/> en druk op "naar de webshop". Er wordt dan een nieuw venster geopend en druk vervolgens op "contactloos kaartje" in het menu (witte letters in groene balk).

Voor meer informatie: <https://eenkleingebaar.nu/>

Vraag & aanbod

Wilt u reageren op een van de onderstaande oproepen? Laat dit ons weten! U kunt telefonisch contact opnemen met 035 602 36 81 of mailen naar info@swos.nl

Gezocht: enthousiaste (inval) vrijwilligers Seniorendis

Komt u het team van de Seniorendis versterken?

- Bent u op zoek naar een zinvolle vrijwilligerstaak?
- Vindt u het leuk om maaltijden te verzorgen?
- Houdt u van samen gezelligheid aan tafel gaan?
- Vindt u het leuk om met andere vrijwilligers samen te werken?

Dan is vrijwilliger worden bij de Seniorendis in OC Soesterberg vast iets voor u. Wilt u vrijblijvende informatie? Dan kunt u contact opnemen met Tineke Campschreur, seniorencoach SWOS 06 40 97 79 84

Wandelen of winkelen

68 jarige Antiliaanse vrouw uit Soest houdt van gezelligheid, maar heeft helaas een klein netwerk. Wil jij om de week met haar gaan wandelen of winkelen? Ze vindt het ook leuk om een keer naar de markt te gaan. Spreekt jou dit aan en ben jij beschikbaar op een dinsdagmiddag of donderdagochtend? Laat het ons weten!

Recept Kerst Amuses

Ingrediënten:

- 1 sjalot
- 4 tomaten
- 4 el mascarpone
- 40 gr rucola
- 1 el traditionele olijfolie
- 500 ml water
- 1 citroen
- 100 gram Hollandse garnalen
- 65 gr. Mutti le verdure in tube
- 1 groentebouillontablet
- 1 eetrijpe avocado
- 125 gram carpaccio met kaas, dressing en pijnboompitten
- 4 el truffelmayonaise
- 8 soepstengels met sesam.



Kerstamuses bereiden:

1. Snipper de sjalot. Verhit de olie in een soeppan en fruit de Mutti le verdure 1 min. op middelhoog vuur. Voeg de sjalot toe en fruit 2 min. mee. Snijd ondertussen de kroontjes uit de tomaten en snijd het vruchtvlees in 8 parten. Voeg de tomaten toe aan de soep en bak 2 min. al roerend mee.

2. Voeg het water en de bouillontablet toe en kook 5 min. Pureer samen met de mascarpone met een staafmixer tot een gladde soep. Pers de citroen uit. Breng de soep op smaak met 1 el citroensap (bewaars de rest van het citroensap), versgemalen peper en eventueel zout. Verdeel over de amuseglasjes en garneer met 1 tl mascarpone per glasje.

3. Halveer ondertussen de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Pureer de avocado met 1 el citroensap, versgemalen peper en eventueel zout. Verdeel de avocadopuree over amuse lepels of amuseglasjes. Verdeel ¼ van de rucola erover en garneer met de garnalen.

4. Snijd de Parmezaanse kaas en pijnboompitten uit de carpaccioverpakking fijn. Dip ¼ van de soepstengel in de truffelmayonaise, verdeel er wat rucola over en rol wat carpaccio over de rucola. Garneer de soepstengel met de Parmezaan-pittencrumble. Herhaal dit met de rest van de soepstengels. Serveer de soepstengels bij iedereen op een klein bordje, samen op een grote schaal of in een groot glas.

Kerst vieren wereldwijd

Overal ter wereld wordt Kerst met andere tradities gevierd! Een aantal voorbeelden:



Venezuela: op rolschaatsen

Voor een wel heel ongebruikelijke kersttraditie is de hoofdstad van Venezuela de place to be in de kerstperiode. De inwoners van Caracas gaan op kerstochtend namelijk in grote getale naar de mis. Op zich is dat natuurlijk niet ongebruikelijk, wat wel apart is dat ze dit bijna allemaal op rollerskates doen. De traditie is inmiddels zo'n vast onderdeel van de kerstviering dat veel straten in Caracas afgesloten zijn voor verkeer, alle rollerskaters gaan in alle rust op weg naar hun kerk.

Zuid Afrika: gebakken rupsen

Kerst en eten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We denken dan met name aan kalkoen en heerlijk wild vlees. In Zuid-Afrika houden ze echter een hele ongewone Kersttraditie in ere. Al maanden voor het kerst is wordt er namelijk reikhalzend uitgekeken naar een wel heel speciaal kerstgerecht. Op het menu bij veel Zuid-Afrikanen staat dan de gebakken rups. Maar niet zomaar een rups, deze Keizerlijke Mot wordt in al zijn pracht en praal geserveerd tot een kleurrijk geheel. Men gelooft in Zuid-Afrika dat elke gegeten rups voor net wat meer geluk zorgt het komende jaar!



Zweden: de Kerstgeit

Ongetwijfeld één van de oudste Kersttradities is de legende van de kerstgeit in Zweden. Al in de 11e eeuw werden levensgrote geiten van stro gemaakt tijdens de Kerst waarvan men dacht dat deze de kracht zou bezitten om de duivel te verdrijven. In de loop van de tijd is de verschijningsvorm van deze kerstgeit flink veranderd en vandaag de dag zijn het niet meer levende figuren die de geit nabootsen, maar zijn het meer versieringen die bijdragen aan de kerstsfeer in het land.

Aangezien ze wel nog steeds van stro worden gemaakt en ze, met name in de grote steden, terugkomen in gigantische vormen is het ook traditie geworden dat de meeste van deze kerstgeiten met een klein vuurtje worden aangestoken en zo helaas het einde van de Kerst niet halen.

Portugal: Het feest der Jongemannen

In de streek rond Braganca en in Porto, in het noorden van Portugal, vieren ze Festa dos Rapazes, het Feest der Jongemannen. Het feest vindt plaats tijdens Kerstmis, maar wordt in sommige dorpen ook de weken daarna nog gevierd. Ongetrouwde jongemannen dragen op deze dag maskers en kleurrijke pakken, gebaseerd op de duivel. Er wordt muziek gemaakt, gecollecteerd en de mannen doen mee aan krachtproeven. Ze mogen vooraan staan in de kerk.



Beeldbellen met Compaan

De SWOS heeft subsidie gekregen van het ministerie van VWS om te gaan beeldbellen. Dit beeldbellen gaat met een eenvoudige tablet waarmee u contact kan hebben met uw familie, bekenden en/of de SWOS. U kunt met elkaar zwaaien en praten en elkaar ook direct iets laten zien, wat via de telefoon niet lukt.



De voordelen van een tablet zijn dat u elkaar kan zien terwijl u thuis bent. U kunt dingen uit huis kunt laten zien. Bijv. een ingewikkelde brief waar u wat meer uitleg over wilt. U kunt ook samen met iemand anders naar hetzelfde tv programma kijken en er met elkaar over praten terwijl u thuis bent. Contact met uw kinderen of familie kan fijner zijn omdat u elkaar kan zien tijdens het bellen. Ook met de SWOS kunt u beeldbellen en de SWOS zal ook activiteiten organiseren waar u door het beeldbellen aan mee kan doen.

Het tablet krijgt u het eerste half jaar in bruikleen. U betaalt alleen de abonnementskosten van € 16,- per maand (u hebt thuis een internetverbinding nodig). Als het beeldbellen u heel goed bevalt kunt u het tablet na een half jaar kopen voor €300,-.

Hebt u interesse? Bel dan naar de SWOS (035 602 36 81) voor meer informatie. Vanaf januari gaat dit project starten en kunt u meedoen. Wij helpen u graag op weg met informatie, begeleiding en het installeren van de Compaan.

Winter wandelen

Nieuwe Maatregelen voor het winterwandelen

Vanwege de nieuwe maatregelen kan het winterwandelen in groepen niet meer doorgaan. Wel vinden we het heel belangrijk dat U vooral blijft wandelen, maar dan met z'n tweeën, of alleen. Spreek af met 1 iemand uit de groep die U al

ontmoet heeft, houd voldoende afstand en ga lekker wandelen. Heeft U behoefte aan begeleiding of gezelschap tijdens het wandelen, neem dan contact op met onderstaande personen. Dolores voor Soesterberg. Sanne en Marijke voor Soest.

Ondanks deze rare tijd, fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2021!

Vanaf 19 januari 2021 hopen we weer met de groepen te starten:

Compleet overzicht van alle groepen

Dag	Tijd	Startlocatie	Beweegmakelaar
Maandag	14.00 - 15.00 uur	Parkeerplaats Mariënhorst	Marijke
Dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Wekelijks te bepalen locatie	Sanne
Woensdag	10.30 - 11.30 uur	Wilgenblik 34	Sanne
Donderdag	10.00 - 11.00 uur	OC Soesterberg	Els/Dolores
Donderdag	14.00 - 15.00 uur	Basketbalveld Park Boerenstreek	Marijke
Donderdag	18.30 - 19.30 uur	Wekelijks te bepalen locatie	Marijke
Vrijdag	10.30 - 11.30 uur	Ichtuskerk aan de Albert Cuyplaan	Sanne

Wilt u meer informatie? Dan kunt u altijd contact opnemen met: Marijke (06 36 08 85 90), Dolores (06 27 04 89 66), Sanne (06 40 76 16 83)

Hoe is het met..

De ontmoetingscentra van de SWOS waren net langzaam de activiteiten weer aan het opstarten, toen veel weer stil kwam te liggen. Hoe beleven ouderen deze coronatijd en hoe vullen zij hun dag in? SWOS vraagt het in een interview op gepaste afstand. Deze keer: vrijwilligster Janneke Draaijer (63).

'Ik ben van de zomer bij de SWOS begonnen met het bezorgen van maaltijden. Mijn broer doet dat al jaren en zo kwam ik erbij. In de coronatijd konden veel oudere vrijwilligers niet meer helpen met het bezorgen omdat zij in de risicogroep vallen, daarom kon de SWOS wel wat extra handen gebruiken. Toen de eerste golf voorbij was, kwamen de oudere vrijwilligers weer terug. Toen ben ik gaan helpen met het verwarmen van de maaltijden en ze in te pakken voor de bezorgers. Dat doen we nu nog steeds.



Het is fijn om vrijwilligerswerk te doen nu ik gestopt ben met werken. Ik ben ook vrijwilliger bij Paleis Soestdijk, maar dat ligt nu even stil vanwege de renovatie. Mijn agenda zit altijd wel vol, ik heb genoeg te doen en nog veel sociale contacten. Ook in coronatijd verveel ik me niet. Maar het is fijn om iets voor anderen te kunnen betekenen. Daarom was ik op zoek naar vrijwilligerswerk op een vaste dag, zodat ik andere dingen eromheen kon plannen. Ik heb 40 jaar in de zorg gewerkt en genoeg onregelmatig gewerkt. Bovendien wilde ik niet weer in een zorgrol, bijvoorbeeld door als vrijwilliger bij mensen thuis te komen. Het helpen met de maaltijden is wat dat betreft een prima klus voor mij. Het is even echt je hoofd erbij houden om goede routes te maken voor het bezorgen, maar het is geen hogere wiskunde.

Het is fijn dat door dit aanbod van de SWOS de ouderen die niet meer goed zelf kunnen koken toch een gezonde en warme maaltijd krijgen. De maaltijden zien er echt goed uit, het zijn hele verzorgde keuzemaaltijden. En afgezien daarvan is het denk ik ook heel waardevol dat er op deze manier elke dag iemand aan de deur komt bij deze kwetsbare ouderen. Het is weer even een sociaal contact, ze kunnen een praatje maken. En bovendien is het ook een stukje sociale controle. Stel dat iemand is gevallen of zich niet goed voelt, dan komt er in elk geval elke dag iemand die dat soort dingen kan signaleren. Je kan niet achter elke voordeur kijken, maar ik denk dat de behoefte groot is. Ouderen willen soms geen hulp vragen aan hun kinderen, omdat ze hen er niet mee willen belasten, of ze willen zo onafhankelijk mogelijk zijn. Dan is het goed dat de SWOS er is met dit aanbod.

Ik doe maar een klein dingetje, maar ik zie wel hoe groot de SWOS is en wat ze allemaal bieden. De seniorenbus, de buurtkamer, allerlei activiteiten en zelfs yoga! Ik heb nu niet de behoefte om zelf aan de activiteiten mee te doen, ik voel me er nog te jong voor. Hoewel een vriendin van mij heel enthousiast is over het schilderen bij de SWOS en bij die groep met haar 75 jaar zelfs een van de oudsten is. Ik ben vroeg gestopt met werken en heb daarom al tijd om me in te zetten, terwijl anderen dat pas na hun 67ste hebben.

Ik vind het leuk dat ik door dit te doen een grote groep vrijwilligers zie elke week. Ik leer zo weer mensen kennen, al was dat niet mijn hoofddoel. Door te vertellen over mijn ervaringen als vrijwilliger bij de SWOS kan ik hopelijk mensen enthousiast maken om het ook eens te proberen. Want er vallen altijd wel eens mensen uit, dus we kunnen zeker hulp gebruiken. Het is mooi om zinvol bezig te kunnen zijn voor ouderen.'

Freelance journalist Astrid van den Hoek is gespecialiseerd in interviewen en (ouderen)zorg en werkt als vrijwilliger mee aan het magazine van SWOS.