

Ook Oktober.

Het cliëntenmagazine van ouderenzorgorganisatie Oktober

April
2020
editie#

02



> **Vitamine G:**
**Groen is
goed voor je.**

Het belang
van bewegen
Groei & bloei
Breien maar
Puzzelen

Op de cover.

Theo Sleddens (68 jaar) geniet van de bloemen- en vogeltuinen van de Esdoorndreef. Lees zijn verhaal over zijn hobby op pagina 3.

Ook Oktober.

Wij zijn heel benieuwd wat u van ons magazine vindt. Heeft u tips of ideeën voor ons? Of wilt u zelf de ster zijn in dit magazine? Mail of schrijf ons dan. Wij wensen u alvast veel leesplezier toe.

OokOktober.

Bij Oktober dragen we zorg voor jouw verhaal. En dat doen we samen. Met mantelzorgers, familie, vrijwilligers en medewerkers. We maken mooie, bijzondere maar ook droevige momenten uit het leven bespreekbaar. Alles mag er zijn. Dat is OokOktober.

Deze keer.

pag**03.**

Mijn hobby

Een échte vogelkenner



pag**05.**

Het belang van bewegen

Bewegen bij Oktober



pag**08.**

Cliëntenraad

is er voor u!



pag**09.**

Groei & bloei

Groen is goed voor je!



pag**13.**

Breien maar

Groen is goed voor je!

pag**15.**

Puzzelen

Vogelkenner en
plantenliefhebber
Theo Sleddens



Een échte vogelkenner

Theo Sleddens (68) woont bij Floriaan, een huis van Oktober, en is een echte vogel- en plantenliefhebber. “Ik vind het leuk om met bloemen en planten bezig te zijn, maar mijn grootste hobby is toch wel vogels.”



Dit wordt meteen duidelijk in zijn woning, aan de muur hangen schilderijtjes van vogels, op tafel ligt een boek over vogels en voor het raam kijkt Theo uit op een vogelhuisje. “Ik geniet ervan wanneer de vogels hier even neerstrijken om te eten, zo heb ik een fijn uitzicht.” Theo weet alle vogelsoorten te onderscheiden en kan over iedere vogel wel iets vertellen.

Voordat Theo vijf jaar geleden bij Oktober kwam wonen, woonde Theo 45 jaar lang in Wintelre waar hij heel veel te vinden was in zijn 2500m² tuin. “De hele dag kon ik bezig zijn in de tuin, ik plantte bloemen en struiken en genoot van het fluiten van de vogels.” Zijn hele tuin stond vol met vogelkooien en voliëres. “Hoe ik aan al die vogels kwam? Ik ving ze zelf, dat waren de beste vogels.”

Theo heeft één favoriete vogel die er voor hem uitspringt; de goudvink. “De goudvink is een prachtige vogel, daar heb ik heel veel jonge vogels mee gekweekt. Het is een rustige vogel en hij ziet er prachtig uit, alleen een beetje jammer dat hij niet zo’n mooie zang heeft.”

Theo vindt het erg jammer dat hij zijn eigen tuin en vogels moet missen. De medewerkers bij Oktober hebben met Theo meegedacht zodat hij toch zijn grootste hobby uit kan blijven oefenen. Samen met Mieke Ansems – Segers (cliëntbegeleider) heeft Theo de kar getrokken voor de nieuwe bloemen- en vogeltuin van de Esdoorndreef. Hier kon hij zijn kennis en ervaring in kwijt. “Gelukkig wordt het mooier weer, dan kan ik weer lekker veel naar buiten om te genieten van de planten en de vogels.”

Ook graag iets vertellen over uw (vroegere) hobby?

Mail of schrijf ons dan, voor contactgegevens zie pag. 14.

Muziek uit Oktober

Muziek, wie is er niet mee opgegroeid? Ook bij Oktober luisteren we graag samen naar muziek.

Bijna iedereen heeft wel een favoriet lied dat bijzondere herinneringen oproept. In iedere uitgave van OokOktober delen we een van deze verhalen. Deze keer vertelt Ron Axt*, voorzitter Raad van Bestuur a.i., over zijn muziekherinneringen.

** Ron Axt is door de Raad van Toezicht per 14 februari 2020 benoemd als voorzitter Raad van Bestuur a.i. Hij volgt hiermee Paula Nelissen op.*

Coronavirus

Momenteel bevinden we ons allemaal in een situatie waarbij het coronavirus zorgt voor allerlei maatregelen in ons dagelijks leven. Maatregelen waarvan we beseffen dat deze zeer ingrijpend zijn voor u en uw naaste en dat dit vergaande gevolgen voor u heeft. De gezondheid van u, onze medewerkers en vrijwilligers gaat boven alles.

We merken dat het onderwerp de mensen bezighoudt. Desondanks zetten we met goede moed de schouders eronder, blijven we nuchter en nemen we onze verantwoordelijkheid. Dat geeft ons het vertrouwen dat wij als Oktober samen door deze crisis komen. We wensen iedereen veel sterkte en wijsheid toe in de komende periode.

Artikelen en interviews in deze uitgave van OokOktober zijn al geschreven voordat het coronavirus uitbrak. Het kan dus zijn dat de artikelen niet helemaal aansluiten bij de huidige situatie.

Muziekherinneringen

Ron Axt.



Muziek speelt volgens mij een hele belangrijke rol in ieders leven. Muziek herinnert ons aan bepaalde belangrijke gebeurtenissen en mensen. Het is ook stemming bepalend: vrolijkheid, blijdschap, rust, verdriet, energie, kracht... allemaal momenten die door muziek beïnvloed worden.

De kracht van muziek

Ik heb weleens naar een film gekeken zonder muziek en ik ervaarde een totaal andere beleving van de film dan met muziek, veel minder intens. Onlangs heb ik ook ervaren hoe belangrijk het is om mooie muziek te beluisteren tijdens een uitvaart van een dierbaar familielid. Een pianist speelde op de achtergrond en versterkte daarmee de intensiteit van de sfeer en het verhaal van de sprekers. Erg mooi vond ik.

Waar luister je graag naar?

Thuis en in de auto luister ik met regelmaat naar muziek. Vooral achtergrondmuziek. Thuis heb ik uiteraard ook rekening te houden met de smaak van mijn vrouw en dochters. Op mijn werkkamer luister ik graag naar licht klassieke muziek. Piano, viool en harp zijn mijn favoriete instrumenten om naar te luisteren. Mijn gezin vindt het prima om er af en toe naar te luisteren, echter niet teveel en niet te lang, dan wordt de connectie met Spotify gemaakt door de dames. Tijdens het sporten luister ik veel actuele popmuziknummers. Ik ben opgegroeid met de beat van gitarist Nile Rodgers en bassist Bernard Edwards o.a. van Chic. Blijft leuk om naar te luisteren vind ik. Ook in deze tijd heftige periode rondom het coronavirus kan het helpen tegen eenzaamheid en angsten om naar muziek te luisteren. Ik geloof ook in een positieve werking van muziek en kwaliteit van leven van mensen. Een leven zonder muziek zou voor mij niet denkbaar zijn en vooral ook belevingsarmer.

Heb je zelf ooit een muziekinstrument bespeeld?

Zelf heb ik helaas nooit een instrument bespeeld. Mijn talenten lagen zeker niet op dat vlak. Achteraf vind ik het jammer. Natuurlijk ben je nooit te oud om te leren. Dus wie weet...

Het belang van bewegen



Bij Oktober vinden wij het belangrijk dat iedereen in beweging blijft. Bewegen zorgt er niet alleen voor dat u fit en gezond blijft, maar door in beweging te blijven krijgt u energie en worden de hersens extra geprikkeld. Balans en kracht, samen met lenigheid, conditie en coördinatie gaan gedurende de jaren achteruit. Door te blijven bewegen kunt u dit onderhouden en soms zelfs verbeteren. Bewegen zorgt ervoor dat u uw dagelijkse dingen zowel binnen als buiten kunt blijven doen.

Bewegen bij Oktober

Oktober organiseert diverse activiteiten op het gebied van bewegen, deze activiteiten vinden zowel in de huizen van Oktober plaats als in de wijk. Hierbij staat niet alleen het bewegen centraal, maar gaat het vooral om het plezier en om elkaar te blijven ontmoeten om zo ervaringen te delen. Iedereen is welkom en mag meedoen op zijn of haar niveau.

Meer Bewegen voor Ouderen

De lessen 'Meer Bewegen voor Ouderen' voor cliënten van Oktober bestaan uit een warming-up met rek- en strekoefeningen. Vervolgens gaan we aan de slag met oefeningen voor de armen en benen met ringen, ballen en stokken. We sluiten af met een spel waarbij u kunt denken aan butsen of andere spellen met een bal. Vaak sluiten we nog af met geheugentraining waarbij iedereen een spreekwoord moet noemen. Bij elke les wordt er gebruik gemaakt van muziek. Willeke Alberti of Herman Emmink, met zijn Tulpen uit Amsterdam zijn favoriet en worden met volle borst meegezongen.

De beweeglessen kunnen ook vanuit een (rol)stoel worden mee gedaan, zo kan dus iedereen meedoen!





Toos en Frans

Fitgym

Ook in diverse wijken zijn er mogelijkheden om te blijven bewegen. Zo sluiten Toos (80) en Frans (78) wekelijks aan bij de beweeggroep Fitgym die vanuit Oktober wordt verzorgd. Ook hier is het programma opgebouwd uit een warming-up, gevolgd door diverse oefeningen en een afsluitend spel.

Toos komt hier al 30 jaar, "Blijven bewegen is zo belangrijk, ik tennis ook nog 3 keer per week en ik merk het echt in het doen van de dagelijkse dingen." Frans benadrukt ook nog even dat naast fit blijven ook het samenkomen erg fijn is, "Je leert elkaar goed kennen dus het is ook altijd erg gezellig. Alles mag en niks moet."



Fitgym - Rob aan de bal



Bewegen aan tafel

Bewegen aan tafel is een manier om laagdrempelig te bewegen. Zo kunt u aan uw eigen tafel in de woonkamer blijven zitten. Bij bewegen aan tafel bewegen we vooral de handen en de armen. Voor het maken van de bewegingen worden er verschillende materialen gebruikt, zoals balletjes, pittenzakjes, foambuizen en een grote ballon.

Met de verschillende materialen wordt kracht, vingervlugheid en reactievermogen gestimuleerd. Overslaan met de ballon of rollen met een bal om de reactietijd te stimuleren. Ook hierbij staat het plezier voorop en kan iedereen aansluiten.

Bewegen in het water

Bewegen in het water is de ideale manier om uw botten en spieren sterk te houden, uw coördinatie te verbeteren en uw conditie op peil te houden zonder extra kans op blessures. In het water bent u gewichtloos waardoor het voor iedereen toegankelijk is.

Heeft u altijd al leuke oefeningen willen doen in het water?

Iedere dinsdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur vindt de activiteit bewegen in het water plaats bij Den Ekkerman in Veldhoven. En iedere vrijdagochtend van 10.15 tot 11.15 uur bij de Smagtenbocht in Bladel.



5 Beweegtips

Ook als u binnen moet blijven, kunt u in beweging blijven met de volgende beweegtips.



1 Opstaan en gaan zitten (squat)

Start in zit op een stoel, breng de romp en armen naar voren en ga langzaam staan en weer terug. Ga net niet zitten en raak met uw zitvlak licht de zitting van de stoel en ga weer langzaam staan.



2 Balans

Ga rechtop staan en houd een tafel, stoel of het aanrechtblad met twee handen vast. Ga heel langzaam op een been staan door het andere been licht op te tillen. Om het moeilijker te maken kunt u een hand loslaten of beide handen loslaten.



3 Knielen (lunge)

Zet een voet naar voren en buig rustig beide knieën en breng de achterste knie naar de grond (zoals in de kerk in kniezit op de bank). Doe dit een paar keer rechts en vervolgens met links.



4 Spierversterkend (schouder en nek)

Strek de arm(en) gestrekt zijwaarts, maak kleine cirkels met de armen en maak ze langzaam steeds groter. De armen worden snel zwaar, ga weer langzaam naar kleine cirkels. Als het makkelijk wordt, pak dan gewicht in uw hand(en).



5 Skiën

Ga rechtop staan en zak licht door de knieën, beweeg de knieën van links naar rechts. Houd het bovenlichaam stil en de schouders recht. Hoe verder u door de knieën zakt, hoe moeilijker de oefening.

De cliëntenraad is er voor u!

En, wat vindt u er zelf van?

Deze vraag is u vast wel eens gesteld door uw dokter, verzorgende, therapeut of begeleider. Vaak schiet het antwoord pas te binnen wanneer u 'weer buiten staat'. Of pas nadat u er met anderen over gesproken heeft.

Natuurlijk mag u uw antwoord of mening een volgende keer vertellen. En meestal vraagt men u er dan nog eens naar. Maar, mocht het zo zijn dat u en uw naaste niet helemaal tevreden zijn of nog vragen heeft, trek dan gerust aan de bel, want Oktober wil graag zo goed mogelijke zorg en activiteiten bieden.

Meer informatie, meedenken?

Wilt u meer informatie of heeft u tips voor de raden, mail die dan naar: clienraden@zorginoktober.nl of neem contact op met:

- Dhr. Theo van den Bergh, 040-2212095, voorzitter Cliëntenraad Hoevenakkers – 't Laar
- Dhr. Jan v. Limpt, 0497-642511, voorzitter Cliëntenraad Floriaan – Kempenland – Mariahof
- Dhr. Hendrik Smits, 06-23 521 533, raadslid Cliëntenraad Kerkebogten – 't Hofhuis
- Mv. Marjan Huyskes, 06-49 934 758, voorzitter Cliëntenraad Merefelt
- Dhr. Edmar van de Laar, 06-53 740 353, voorzitter Centrale Cliëntenraad Oktober

De cliëntenraad is er voor u!

Een cliëntenraad is een groep mensen die de gemeenschappelijke belangen van cliënten van een zorgaanbieder behartigt. Bij Oktober hebben meerdere locaties een Cliëntenraad. De centrale raad richt zich op het belang van onze cliënten op het niveau van de totale organisatie van Oktober. De raadsleden bezoeken de afdelingen en locaties regelmatig. De raden komen op voor de 'gemeenschappelijke cliëntenbelangen' en adviseren daarover aan managers en Raad van Bestuur. Dat is belangrijk, want de cliëntenraad is namelijk de enige partij binnen de zorg- en dienstverlening die kan praten vanuit de ervaring van cliënten.

Cliëntenvertrouwenspersoon

Wilt u als cliënt of als naasten graag iets in vertrouwen bespreken? Dan kunt u terecht bij een onafhankelijke cliëntenondersteuning. Met een vertrouwenspersoon kunt u uw wensen, ervaringen en onvrede vertrouwelijk en anoniem bespreken.

Sinds 1 januari is het recht op onafhankelijke cliëntenondersteuning wettelijk vastgelegd. Oktober besloot om dit te regelen met MEE, een organisatie die veel ervaring heeft met onafhankelijke cliëntenondersteuning.

Onafhankelijke cliëntondersteuner MEE

Als u van gedachten wilt wisselen met een onafhankelijke cliëntenondersteuner van MEE, neem dan contact op met:

- Monique Heldens, 06 43 366 676 of m.heldens@meedemeentgroep.nl, of
- Servicepunt MEE de Meentgroep: (040) 214 04 04 (vraag naar klachtenfunctionaris)

Algemene informatie:

www.meedemeentgroep.nl/onafhankelijke-clientondersteuning



Groei & bloei

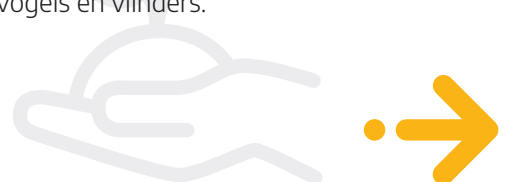
De maanden maart en april staan in het teken van het voorjaar. Maart is de maand van de lente, wat staat voor een nieuw leven van mens en natuur. De natuur schiet terug wakker, alles groeit en bloeit en dieren gaan aan het paren. Ook bij 'ons' Oktober staan we stil bij het thema groei en bloei. Zowel in bloemen en planten als de groei van onze cliënten.

Vitamine G: groen is goed voor je!

De natuur heeft altijd al een belangrijke rol gespeeld in het welzijn van mensen. Zo kan de natuur bijvoorbeeld zorgen voor minder stress, negatieve gedachten worden namelijk geblokkeerd wanneer we genieten van het uitzicht van de natuur.

Daarnaast draagt de natuur bij aan persoonlijke groei en kan het zorgen voor meer zelfvertrouwen. De natuur prikkelt de zintuigen waardoor het een rustgevend effect heeft.

De lente trekt zich niets aan van alle maatregelen rondom het coronavirus. Wanneer het lente wordt en de natuur in bloei staat zie je niet alleen meer dieren, maar ook gelukkige mensen. Doordat de dagen lengen en er meer zon is, komen de lentekriebels naar boven. Dat komt door de aanmaak van serotonine en dopamine. Die stofjes zorgen voor een opgewekt en gelukkig gevoel. Ook nu kunt u blij worden van een bloemetje in huis, even genieten van het uitzicht vanaf uw balkon of van het leven van de vogels en vlinders.





Leuke weetjes

- De **helleborus** (zie foto) bloeit altijd 's winters. Ook in donkere dagen kan er iets tot bloei komen.
- De **orchidee** is een van de makkelijkste planten die je kunt hebben.
- Rozen zijn bij veel mensen favoriet. Maar wist je dat ook vruchtenplanten als de aardbei, de framboos, de peer, de appel en de pruim tot de **rozenfamilie** horen?
- In de 15e eeuw waren tulpenbollen in Nederland **meer waard dan goud!** Dat kunnen wij ons nu echt niet meer voorstellen... Het begrip 'Tulpenmania' stamt uit begin 17e eeuw en duidt de tijd aan dat tulpen zo populair waren, dat een tulpenbol evenveel waard was als een grachtenpand uit Amsterdam.
- Voor een **bloemenparfum** wordt olie uit bloemen geperst. Het heeft eeuwen geduurd voor men wist hoe dat moest. De meest gebruikte bloem in parfum is de roos. Op de tweede plek staat jasmijn. De bloemen worden voor zonsopgang geplukt, voordat de warmte de blaadjes aantast. Voor één liter olie is een goede bloemplukker wel duizend uur bezig met plukken.

Samenzijn in een andere omgeving

In het Oktoberhuis Kerkebogten zijn ze ook bezig met het voorjaar. Zo heeft Ton Craens (medewerker klussendienst bij Oktober) het initiatief genomen om samen met Wim Peters (86), Jan Geerlings (72) en Driek Lepelaars (92) samen te komen om een insectenhotel te maken.



Van links naar rechts: Jan, Ton, Driek en Wim

Ton zorgt voor alle materialen en dat het eerste voorwerk al is gedaan zodat de drie heren aan de slag kunnen. "Het gaat vooral om het samenzijn in een andere omgeving en een keer wat andere praat", vertelt Ton.

Jan Geerlings kan hier helemaal zijn ei in kwijt, zo was hij vroeger altijd bezig met houtdraaien. Dat was naast zijn motor zijn grote hobby. "Ik maakte van een tafelpoot allerlei figuren en lampen, het hele huis stond ermee vol" lacht Jan. Driek had nooit tijd voor hobby's, hij is altijd boer geweest en was altijd in de weer met zijn koeien en varkens. Wim hield zich vooral bezig met biljarten. "Ik vind het nu wel erg leuk om met mijn handen bezig te zijn en mee het insectenhotel te maken, hopelijk doen we dit vaker", geeft Wim aan.



De insectenhôtels krijgen in het voorjaar een mooi plekje buiten bij Kerkebogten.

De boel een beetje opfleuren

Al van haar moeder leerde Trudy van Hoof (medewerker welzijn bij Oktober) dat het belangrijk is om de boel een beetje op te fleuren. “Zij is al heel oud, heeft heel wat doorgemaakt en is toch altijd positief. Dan komen de mensen graag op bezoek.”

Om de huiskamers van Hoevenakkers op te fleuren zorgt Trudy daarom elke twee weken voor verse bloemen. Samen met een cliënt haalt ze de bloemen bij de supermarkt om de hoek. Vervolgens worden de bloemen door een drietal dames in vaasjes gezet. Dat is een serieuze taak. “Goed schuin afsnijden”, doet één van de dames voor. “Dan nemen ze het water beter op, blijven ze langer mooi.” Zelf heeft ze dat van haar moeder geleerd. “Al vanaf dat ik klein was, was ik al altijd met bloemen in de weer. Ik vind het heerlijk.”

Tijdens het afsnijden van de bloemen stelt Beate Rose (geestelijk verzorger bij Oktober) de vraag; nieuwe dingen leren, groeien en bloeien kan dat ook wanneer je al volwassen bent? “Ja juist, dan verandert er heel veel in je gezicht en in je taille”, grapt een verpleegkundige. Een van de andere dames luistert aandachtig toe. “Groeien, dat gaat niet meer, op een gegeven moment is het klaar. Maar je kunt wel nieuwe dingen leren, ook al ben je op leeftijd. Zelf heb ik geleerd dat als je ouder wordt dat het heel belangrijk is dat je onder de mensen blijft komen.”

Opfleuren kan altijd. “Dat heeft met geld niets te maken”, aldus een van de anderen. “Nou, als ik de voetbaltoto win, dan helpt dat wel.... “ vindt een van de heren. Bart Schreurs (assistent cliëntbegeleider bij Oktober), roemt het fruit dat hij aan het klaarmaken is. “Dat doet je echt goed. Ik pak dat ‘s avonds thuis altijd. Hier kan niet iedereen dat meer zelf, daarom maak ik hier elke dag fruit klaar. Ik maak de mensen graag blij.”





Zintuigen prikkelen

Het prikkelen van zintuigen bij mensen met dementie brengt vaak mooie, fijne en warme herinneringen naar boven waardoor contact weer mogelijk is. Het bewust ophalen van positieve herinneringen van mensen met dementie lukt beter als er een prikkel is van meerdere zintuigen.

Zien, horen, voelen, ruiken, proeven. Met elkaar versterkt dit de beleving en activeert het iets dat ligt opgeslagen in het geheugen.

Om de zintuigen van onze cliënten te prikkelen vindt er, onder begeleiding van vrijwilligers, bij Floriaan twee keer per maand een 'Zintuigelijke Viering' plaats. Tijdens deze laagdrempelige kerkelijke viering staat er steeds weer een ander thema centraal. Tijdens het thema 'Groeï en bloei' worden de zintuigen geprikkeld met o.a. zaadjes, pitjes, bloembollen en foto's die aangeven dat groei en bloei niet alleen in de natuur voorkomt, maar ook bij de groei van de mens.

Mooie verhalen worden afgewisseld met liedjes waarbij cliënten uit volle borst meezingen met 'Roodborstje tikt tegen het raam'. En natuurlijk is er ruimte voor het aansteken van een kaarsje en een gebed met een persoonlijke intentie.

Wist u dat?

- Het psychologische welzijn piekt rond de 82 jaar.
- Mensen worden wijzer wanneer ze ouder worden.
- Mannen en vrouwen denken het positiefst over hun lichaam na hun zeventigste.
- Je woordenschat is het grootst in je laatste jaren als zestiger, begin zeventiger.



Het verhaal van de Heksenboom

Wie kent hem niet? De bekende Heksenboom in Bladel: Een bijzondere boom met een mooi en spannend verhaal.

Volgens een oude legende ligt Zwarte Kaat begraven onder de mysterieuze boom op Landgoed Ten Vorsel. Zwarte Kaat was, zoals de naam al doet vermoeden, niet bepaald een charmante vrouw. Volgens de overlevering was ze de leidster van een smokkelaarsbende. De bende deed allerlei dingen die niet door de beugel konden. Op een dag stal Zwarte Kaat het kind van de landheer van Landgoed Ten Vorsel. Jaren later werd ze hiervoor opgepakt en onthoofd. Ze mocht niet begraven worden op een begraafplaats, waarna haar een plekje is gegeven op de hei. Er mocht ook geen kruis op haar graf geplant worden. In plaats daarvan werd gekozen voor een heester en een beukenboompje, dat is uitgegroeid tot de Heksenboom van Zwarte Kaat. Deze boom is uitgeroepen tot de mooiste Boom van Nederland en is vierde geworden in de mooiste boom van Europa verkiezing.



Breien maar



De langste sjaal van Nederland

Inmiddels zijn we alweer een tijdje aan het breien om samen de langste sjaal van Nederland te maken. De fanatieke breiclubs bij Oktober produceren meterslange rollen met mooie en bijzondere stukken wol. Niet alleen de brei-clubs, maar ook cliënten, medewerkers, familie en vrienden breien mee. Dit zorgt voor een mooie en warme verbinding. Samen gaan we ervoor om het record van 7,2 kilometer te verbreken.

Wat zou u doen met de langste sjaal van Nederland?

Het doel van de sjaal ligt nog niet vast, daar hebben we uw hulp voor nodig. In de wandelgangen horen we weleens wat ideeën voorbij komen zoals in ieder Oktober huis een stuk sjaal ophangen of dekentjes maken, maar er zijn vast nog veel meer suggesties wat we met deze lange sjaal kunnen doen. Heeft u een idee? Laat het ons dan weten! De ideeën die we uiteindelijk tot uitvoering brengen, worden uiteraard beloond met iets lekkers. Contactgegevens vindt u op pagina 4.



Tips bij het breien

- 1 Maak het stuk **niet langer dan 2 meter**.
- 2 **Té strak** gebreid? Neem naalden van een halve of 1 hele maat dikker!
- 3 **Té los** gebreid? Neem naalden van een halve of 1 hele maat dunner!

Tips bij pijn bij het breien

- 1 Raak met je wijsvinger je duim aan, dan met je middelvinger, ringvinger en pink. Doe dan hetzelfde in omgekeerde volgorde. Doe dit voor beide handen.
- 2 Neem een stuitbal of stressbal en leg deze op tafel. Met je handpalm erop draai je eerst grote kringen, dan weer kleine kringen. Doe dit voor beide handen.



Op de Hospice in Merefelt is Anita van den Bosch werkzaam en zij deelt een warm verhaal met ons.

Uiteindelijk heeft ze ons allemaal leren breien en liet ze na haar dood haar breipennen bij ons achter...

“Mijn werkdagen zijn altijd anders en ik kan me wel honderden bijzondere situaties voor de geest halen. Zoals die vrouw van 95 jaar die graag nog wat na wilde laten. Ze had er vrede mee dat ze dood zou gaan en zat altijd volkomen tevreden te breien. Uiteindelijk heeft ze ons allemaal leren breien en liet ze na haar dood haar breipennen bij ons achter. Op een van onze zitbankjes hebben we haar naam gegraveerd.

We hadden op haar deur ook nog de tekst: Fiens breischool omdat ze ieder van ons leerde breien.



Vooralsokken. Ze heeft voor verschillende mensen uit het team babysokken gebreid. Dan vond ze het prachtig als ze die klaar had om te geven.

De dag dat deze mevrouw is overleden hebben mijn collega en ik haar na het overlijden gewassen en verzorgd en mooi gemaakt zoals ze was, samen met haar breipennen tussen haar handen. De familie werd er emotioneel van toen ze haar zo na haar overlijden op bed zagen liggen. Precies zoals ze was zeiden ze.”



Het is oktober. De tijd van het jaar waarin de eens groene blaadjes aan de bomen langzaam verkleuren in een warm rood, geel en bruin kleurenspeel.

Zoals het leven, kent ook oktober zonnige dagen en grijze dagen. Oktober staat voor een organisatie waar ruimte is voor alles in het leven. En waar je in al je veelkleurigheid mag zijn wie je bent.

Bovendien is de herfst de tijd van de oogst. Bij Oktober krijg je de kans om juist die dingen te oogsten die passen bij wie jij bent.

Zorg en ondersteuning waardoor je jezelf ook in dit moment van je leven thuis voelt.

Wat verborgen bleef onder de kleuren van het voorjaar en de zomer kan zich alsnog laten zien. Waar eerder geen tijd voor was, kan nu naar boven komen en bijdragen aan deze nieuwe fase in je leven.

Bij Oktober dragen we zorg voor jouw verhaal. In dit magazine vertellen we over de activiteiten die daaraan bijdragen en delen we bijzondere verhalen van onze cliënten.

Colofon

OokOktober is een uitgave van ouderenzorgorganisatie Oktober. Het magazine is gemaakt voor en door cliënten en hun omgeving. Dit magazine verschijnt twee keer per jaar, in oktober en april.

Redactieadres

Oktober
t.a.v. afdeling Communicatie
Wielewaal 10
5531 LJ Bladel
communicatie@zorginoktober.nl
www.zorginoktober.nl

Interviews

Nicole van Eijk

Fotografie

Oktober

Ontwerp en opmaak

Comcorde+, Bladel

Volg ons ook via social media voor meer bijzondere verhalen, handvaten en tips.



Sudoku.

					1	8		5
8					4		9	6
		6						1
		8						
	4	3		8		9		
5				9	3			
7			3			2	1	8
			7	1				
	5			4				7

1			2			6	7	8
				5				
	4				6		5	
		1	4		3		8	
		8		2	7			
			1			4		
		7		1				
				6		8	9	1
					4	7		

Puzzelen
maar!

Doorbomen over bladeren.

STAP 1 - Herken jij deze 24 bladeren?

Onder de bladeren staat een lijst met namen van bomen en struiken. Vul het nummer van het blad in voor de bijbehorende naam.



- | | | | |
|---|--|---|--|
| ☐ Els - A | ☐ Hazelaar - R | ☐ Aardbei - E | ☐ Esdoorn - O |
| ☐ Druif - V | ☐ Es - W | ☐ Berk - R | ☐ Beuk - J |
| ☐ Den - I | ☐ Laurier - N | ☐ Wilg - N | ☐ Appel - E |
| ☐ Peer - G | ☐ Populier - H | ☐ Lijsterbes - O | ☐ Esp - T |
| ☐ Linde - E | ☐ Amerikaanse Eik - E | ☐ Kastanje - E | ☐ Varen - B |
| ☒ 5 Eik - O | ☐ Framboos - A | ☐ Kers - S | ☐ Iep - R |

STAP 2 - Vul hieronder de letter in (die achter de boom en struiknaam staat), corresponderend met het cijfer. Als voorbeeld hebben de 'O' bij nr. 5 al voor u ingevuld deze krijgt u samen met de 'N' bij nr. 25 cadeau.

Oplossing: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

STAP 3 - Maak kans op een mooie plant

Stuur uw oplossing in voor 30 juni (voor contactgegevens zie pagina 14) en maak kans op mooie plant. Vergeet niet uw naam en contactgegevens te vermelden. Uit alle inzendingen selecteren wij een willekeurige winnaar.

In de druivenkas.

Ik was een meisje van 15 jaar,
heel gewoon, alleen in de kas.
Van boven, naar beneden, druiven krenten.
In overall, echt heel precies!
Het was vooral in de vakantie-tijd.

Ik vond het fijn dat ik het mócht doen.
En gelukkig en trots
als de druiven gaaf in het kistje lagen.

Ik was een meisje van 15 jaar,
heel gewoon, alleen in de kas.
GELUKKIG en TROTS !!!



Grië Groot- de Boer (1926)
Bewoonster Populierenlaan Floriaan

Tekening gemaakt door
Keet Dekker (7 jaar)



oktober
jouw verhaal, onze zorg.

zorginoktober.nl