

Hoe gaat het met...Corrie



Zij neemt deel aan de klaverjasclub op maandag

Corrie: "Het is heel niet gezellig. Ik mis de bingo, het kaarten, en het samen eten in Podium Oost. Ik ben 82 en alle leuke dingen zijn me nu ontnomen. Elke maandag komen we met vier dames bij elkaar om te klaverjassen. Dat doen we al 22 jaar met dezelfde vrouwen! Opeens was het allemaal weg. Tuurlijk hebben we ook telefonisch contact, al heb ik mij wel heel erg zorgen gemaakt toen ik niets meer hoorde van één van de dames. Ze bleek in het ziekenhuis te liggen. Alles is gelukkig weer goed gekomen met haar, hoor. Ik heb lieve kinderen die hebben in het begin de boodschappen voor me gedaan. Nu doe ik het weer zelf. Het is een uitje geworden. Klaverjassen zit er nog niet in, dat lukt echt niet op anderhalve meter afstand. Ik had wel iets bedacht met knijpers en stokken, zie je het voor je, maar nee, dat gaat niet. Voor een bakje koffie ben ik deze week wel weer even op mijn brommertje gestapt naar Podium oost. Het begin is er weer!".

Hoe gaat het met...Esther



Zij geeft Yoga op de woensdagavond

Esther: "Na de eerste schok van alle berichten en het sluiten van Podium Oost, moest ik even bijkomen. Hoe nu verder. Ik voelde me verlamd. Ik hou van de mensen die naar mijn groep in Podium Oost komen, ik wilde ze niet kwijt. Dus moest ik een creatieve oplossing zoeken en dat is gelukt. De eerste stap, hoe krijg ik al mijn klanten in zoom, was natuurlijk een uitdaging. Ik eerst sessies georganiseerd om mensen hierin thuis te maken. Inmiddels hebben we de 7e zoomsessie gehad, en het gaat geweldig goed. De mensen kijken er echt naar uit om op zaterdagochtend mee te doen en de groep wordt alleen maar groter dan die was. Oud-cursisten doen nu ook weer mee. Het gevoel wat we hebben in de zoomsessie, is net zo fijn als wanneer we in Podium Oost zijn. Het komt bij mensen binnen. Wie had dat gedacht. Ik draag Podium Oost een warm hart toe. Samenzijn is zo belangrijk op een plek waar je je eigen groep/familie kan maken. Dat biedt Podium Oost, prachtig!".

Hoe gaat het met Mabeth



Zij geeft trainingen in mindfulness en zelfcompassie aan volwassenen

Mabeth: Vier avonden per week ben ik altijd op pad om trainingen te geven, één avond bij Podium Oost. Ik ga altijd met veel vreugde naar Podium Oost en weer naar huis. De spirit in het gebouw is zo fijn. En nu, nu heb ik opeens de tijd om rustig te koken. De eerste paar weken was ik nog best gejaagd, in de mallemlen van maar doorgaan. Nu heb ik inmiddels meer rust. Ik kan vaker even stoppen als ik wil.

Hoe gaat het nu met...Sabine



Zij is bezoeker en vrijwilliger van de speel-o-theek.

Sabine: "Mijn dagen beginnen nu anders. Normaal gesproken lig ik elke ochtend om 7 uur in het zwembad. Het is voor mij niet alleen een fysieke activiteit maar ook sociaal, ik ontmoet er ook vrienden. Daarna ga ik altijd naar Podium oost, drink een kopje koffie met Christa en Andy en lees een krantje. Dat zit er nu allemaal niet in. Voor de speel-o-theek hou ik Nextdoor in de gaten en stap ik nu regelmatig op de fiets om 2dehands speelgoed op te halen. En ik vlog. Ik maak nu knutsel filmpjes voor de kinderen thuis, die komen op facebook en de website van Podium Oost. Wat ik mis is gezelligheid en op markten staan met mijn zelfgemaakte spulletjes. Ik poets wat in huis, luister radio en ervaar dit ook als een tijd van bezinning. Het relaxte tempo bevalt me goed. Al dat gekakker met die kinderen in onze maatschappij, het is goed om nu gezinnen samen te zien wandelen.

Hoe gaat het nu met...Karin



Zij is coördinator van het Odensehuis

Karin: "Wij zijn normaal altijd drie en een halve dag open in Podium Oost. Er komen door de week zo'n 30 unieke bezoekers, met beginnende dementie en hun naasten. Zij kunnen dan inlopen zonder afspraak, voor een kop koffie, een praatje en informatie. Ook verzorgen we activiteiten, op maat.

In deze tijd bieden we een creatieve- en een zangactiviteit online aan. Bij het laatste wordt een filmpje gemaakt met zang, gitaar en tekst, zodat mensen mee kunnen zingen. Twee keer per week maken we een nieuwsbrief met linken naar video's. Niet iedereen kan hiermee overweg, maar al bereiken we er twee. Daar doen we het voor!

Juist voor deze groep is goede communicatie nu heel belangrijk. Hoe houden we de mensen duidelijk op de hoogte en hoe krijgen we er zicht op hoe het met ze gaat. Dat is soms moeilijk in te schatten. Op de werkvloer signaleer je natuurlijk sneller. Dat kan nu niet. De vrijwilligers bellen iedereen. Bij de meesten moet je doorvragen, want als ik vraag hoe het gaat is het antwoord: goed, ik heb geen Corona. Als ik doorvraag komt er meer uit, soms vind ik het zorgelijk. De mensen missen structuur.

Alle vrijwilligers zitten nu in een groepsapp. Dan kunnen we overleggen. We laten de gemeente meedenken en adviseren over een beperkte opening en dat vind ik best heel spannend, een hele verantwoordelijkheid, maar het zou mooi zijn als het kan".

Hoe gaat het nu met... Christa en Andy



Zij zijn de beheerders van Podium Oost.

Vorbereiden op betere tijden

Christa en Andy bewaken het verlaten fort. Dagelijks zorgen ze ervoor dat Podium Oost elk moment de draad weer kan oppakken. Christa verzorgt het interieur. Podium Oost was in tijden niet zo schoon en opgeruimd. Je zou haast willen dat het nog even gesloten blijft. "Nee hoor," verzekert Christa, "wat mij betreft gaan we morgen weer open. Ik mis de bezoekers enorm. En sommige vrijwilligers zijn inmiddels echte vriendinnen geworden. Daar heb ik nu regelmatig contact mee buiten het Podium. Daar app of bel ik mee. Maar live is natuurlijk veel leuker."

Telefonisch bereikbaar

Andy is elke ochtend telefonisch bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een praatje. "Daar maken regelmatige bezoekers wel gebruik van. En als ze zelf niet bellen, doet Andy dat. "Elke week bel ik even met de vaste bezoekers van onze senioreninloop. Om te horen of alles nog in orde is. Wat dat betreft is er goed nieuws. De meesten houden het thuis, al of niet met hulp, aardig vol. Onze oudste bezoeker van 95 vertelde me dat ze in een luik was gevallen dat een monteur in haar gang open had laten staan. Met wat schrammen en spierpijn was ze er wonderwel goed van afgekomen. Maar ze missen allemaal wel hun wekelijkse gang naar de inloop en het samen eten. Het zou toch mooi zijn als we daar weel snel mee zouden kunnen beginnen." Soms ziet Andy een vrijwilliger langslopen. "Dan steek ik even mijn hoofd buiten de deur om te vragen hoe het gaat. Eigenlijk zitten ze allemaal heel erg te wachten op het moment dat ze weer aan de slag kunnen."

Grote klussen

Intussen doen Christa en Andy klussen waar ze anders niet zo snel aan toekomen. Zo biedt Podium Oost onderdak aan een verrassend groot aantal planten. Christa: "We zijn nu bezig om alle aarde te verversen. Normaal is dat behoorlijk lastig omdat er veel aarde op de vloer terecht komt. Die kunnen we nu makkelijk opruimen." Andy geeft nu speciale aandacht aan de grote zaal. "We willen de zaal opnieuw laten stuken. Dat kan natuurlijk beter als hij niet in gebruik is. Maar daarvoor moeten de aanwezige lekkages eerst worden aangepakt. Daar ben ik nu over in gesprek met de gemeente. Ik hoop dus dat de zaal weer klaar is als we weer open gaan. Anders wordt het deze zomer, zodat we het nieuwe seizoen in een mooie zaal kunnen openen."

Hoe gaat het nu met...Olga



Zij geeft Tai Chi lessen.

Olga: "Elke dag doe ik tai chi in mijn tuin of in het park en om mensen nu te kunnen bereiken heb ik filmpjes met oefeningen gemaakt. Mijn logé heeft die opgenomen en op You Tube gezet. Hij doet inmiddels ook elke dag Tai Chi met mij samen. Ik ben bezig om via Zoom les te gaan geven. Ik lees mijn oude Tai Chi tijdschriften weer eens door en dat frist weer lekker op. Wat er nu gebeurt in de wereld is enorm. Een gevolg van nonchalant omgaan met de aarde. Veel mensen keren nu naar binnen. Hopelijk leren we hiervan."

Met het donkere plaatsje waar Olga de video's opneemt, komt het goed. "Het staat al heel lang in de planning dat er een grazende koe op geschilderd gaat worden. Ik ga er weer eens snel achteraan."

Hoe gaat het nu met...Simone



Zij geeft toneelles aan kinderen.

Simone: "Toneel is mijn allerliefste hobby. In deze tijd werk ik nog steeds door, en geef ik digitaal trainingen bij een winkelbedrijf. Voor de kinderen van mijn lessen heb ik videofilmpjes gemaakt met toneelopdrachten en thema's. Een van de opdrachten was Escape. Ik heb een online escape-room gemaakt. Veel kinderen doen mee, ook niet leerlingen van mij, mijn familie en zelfs de hond van mijn zus. Hij moest voor de escape opdracht zo snel mogelijk uit zijn halsband zien te komen."

Op zaterdag geef ik nu de toneelles via Zoom. Het is erg leuk hoe het gaat maar niet te vergelijken met 'live' lesgeven. Bij Zoom blijft het non-verbale onzichtbaar. De kinderen doen het fantastisch, ze zijn heel flexibel en zo knap hoe ze het oppakken, sommigen zijn net 7 jaar. Het zou fijn zijn ook buiten toneelles te gaan geven. Ik heb contact gezocht met de wijkagent en vanaf 9 mei kan dat!

Wat ik nu mis: het is superleuk kletsen met mijn kinderen, maar ik mis de volwassenen om me heen, mijn sociale contacten met vrienden en natuurlijk dat ik nu niet voor de groep kan staan".