



## Nieuwsbrief gasten, oktober 2020.

### Voorwoord van onze voorzitter



Beste vrijwilligers, gasten en donateurs,

De herfst kondigt zich aan. Wij zijn de zomer voorbij en weten nog niet wat de winter ons zal brengen. Ik denk natuurlijk in eerst instantie aan de huidige Covid-19 crisis die ons allemaal niet in de koude kleren is gaan zitten. Inmiddels zitten we midden in de 2<sup>e</sup> golf. Het aantal besmettingen neemt toe en het aantal ziekenhuisopnames ook. We merken de onrust om ons heen. De gang van zaken in het Inloophuis gaan door en we proberen met zijn allen ons zo goed mogelijk in te zetten voor ons doel: het ondersteunen van onze gasten in welke vorm dan ook. Of het nou een luisterend oor is, een activiteit of gewoon een praatje met een kop koffie. Dit gaat gewoon door en we houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.

Er gebeuren mooie dingen in het Inloophuis, laten we elkaar hierom waarderen en prijzen!

Goed nieuws op het financiële vlak: De Rotary schenkt ons een combi was/droger zodat we nu onze eigen was kunnen doen. We zijn heel blij met deze gulle gift van de Rotary. Verder kregen we een donatie van 3.000 euro van de Nicolaasstichting. Ook hier zijn wij heel erg blij mee.

Het bestuur is met Ria en Suzanne hard aan het werk gegaan met een projectenkalender en een mediaplan. Zo hopen wij meer structuur te brengen in onze zichtbaarheid, onze financiële status en werving van gasten en vrijwilligers. Ook kloppen we aan op de deur van de gemeente en de wethouder om ons te steunen onze doelen.

Helaas hebben enkele vrijwilligers afscheid van ons genomen en danken wij hen voor hun inzet! Gelukkig hebben we ook weer een aantal nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen!

Ik wens jullie een veilige, warme herfst. Kaarsje aan en laten we aan elkaar denken, om elkaar geven en een handreiking doen daar waar iemand dat nodig heeft!

Warme groet van jullie voorzitter Christine

## Inhoudsopgave



*Thuiskomen van huis*  
**Inloophuis Den Helder** .....

Nieuwsbrief gasten, oktober 2020. ....	1
Voorwoord van onze voorzitter .....	1
Van de redactie.....	2
Coronaregels Gasten .....	3
Openingsdagen en tijden per 1 oktober.....	4
De VRIENDEN van het Inloophuis zoekt nieuwe vrienden.....	5
Zwemmen, maar dan anders. ....	5
Oktober Borstkankermaand .....	6
Ik denk aan jou ochtend.....	6
Verhaal van Ed, een van onze gasten .....	7
Column Anne -Claire .....	8

### Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze nieuwsbrief oktober 2020. Wij willen u bedanken voor al uw bijdragen voor deze nieuwsbrief. Wij hebben een vacature binnen de redactie. Vind je het leuk om samen met ons een nog betere nieuwsbrief te maken en je bent goed in de Nederlandse taal, stuur ons dan een email. Hiernaast zoeken wij vrijwilligers om één keer per jaar een column te schrijven. Laat het ons weten, u bent van harte welkom.

Wilt u iets delen, heeft u een idee of iets te melden, dan kunt u een mailtje sturen naar [redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com](mailto:redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com)

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen en Elsa Brinkman

# Coronaregels Gasten

Beste gasten van het Inloophuis Den Helder,

Wij hebben ons beraad over de wisselende berichten over het al dan niet dragen van mondkapjes in openbare ruimtes. Wij realiseren dat dat bij jullie vele vragen oproept en zijn dan ook tot een toevoeging van het eerder gevormde beleid gekomen (hieronder opgesomd).

Het Corona virus heeft een impact op ieders leven en ook op de gang van zaken binnen het Inloophuis. Wij moeten anders gaan leren omgaan met de dagelijkse gang van zaken. Bij het verminderen van het aantal gasten, omdat zij zich niet veilig voelen om hiernaar toe te komen. Wij zijn ons ervan bewust dat we anders naar ons werk moeten gaan kijken, meerdere digitale middelen moeten gaan inzetten of vaker in de buitenlucht moeten gaan afspreken. Wij volgen de richtlijnen van de overheid (lees: RIVM). Nu met een 2<sup>e</sup> golf zullen deze richtlijnen wat sneller veranderen en zullen wij daar iedere keer op anticiperen. Jullie kunnen dus regelmatig nieuwe updates verwachten.

Op dit moment gelden de volgende regels:

1. Blijf bij klachten thuis;
2. Houd je aan de 1,5 meter afstand ook binnen het Inloophuis;
3. Pas regelmatig handhygiëne toe: bij binnenkomst, vertrek en tussendoor aanraken van gezamenlijke oppervlaktes;
4. De vrijwilligers zullen de activiteiten verdelen over meerdere ruimtes wanneer er te veel gasten zijn en waar de 1,5 meter niet meer geborgd kunnen worden;
5. Bij binnenkomst in het gebouw en binnen het Inloophuis wanneer je je verplaatst van de ene ruimte naar de andere ruimte is het dragen van een mondkapje verplicht. Dit is, omdat we de 1,5 meter niet kunnen waarborgen bij verplaatsingen. Zodra je zit kan het mondkapje af. Dit geldt zowel voor de gasten als voor de vrijwilligers.  
Volg hiervoor de juiste werkinstructie! Deze zal middels een filmpje op Facebook en onze website [www.inloophuisdenhelder.nl](http://www.inloophuisdenhelder.nl) getoond worden.
6. Wij verstrekken hiervoor niet de mondkapjes, wel de ziplock zakjes om ze op te bergen.

Dit doen wij om jullie, onze gasten, te beschermen en zich veilig te laten voelen zodat zij nog steeds naar het Inloophuis durven te komen.

Namens het bestuur, Christine Aberson, voorzitter.

Namens het bestuur,

Christine Aberson, voorzitter.

## Openingsdagen en tijden per 1 oktober

Maandagmiddag: iedere middag vrije inloop in de kleine huiskamer.

Maandagmiddag grote huiskamer: 1e en 3e maandag orkest, 2e mindfulness.

Dinsdag s 'ochtends: grote huiskamer vrije inloop, zwemmen in het Heersdiep

Middag: creatieve groepen.

Woensdag s 'ochtends: vrije inloop, behalve de 2e dan is er lotgenotengroep borstkanker.

Middag: vrije inloop grote huiskamer. 2e woensdagmiddag kindergroep in de Kiyomiruimte in het Inloophuis.

Donderdag s 'ochtends: vrije inloop 1e, 3e en 5e donderdag, 2e en 4e handwerkgroep.

Middag 1e, 2e, 4e en 5e vrije inloop, de 3e is er nabestaandengroep.

Vanaf 1 oktober tot 15 november zal er geen meditatie zijn i.v.m. met afwezigheid van Roel.

Vrijdagmiddag: 1e en 3e Schrijf uw levensverhaal.

Van maandag tot en met vrijdag wandelen met Jack Darphorn.

Voor de massages zoals: voetmassage, stoelmassage, shiatsu en ontspanningsmassage lopen de afspraken via de administratie.

Aantal gasten per ruimte: in verband met het Covid-19 virus.

Grote huiskamer: 5 gasten + gastvrouw/heer

Kleine huiskamer: 3 gasten + gastvrouw/heer. Er is uitwijkmogelijkheid naar de crearuimte en de Kyomiruimte zullen we daar binnenkort voor inrichten.

Alle inschrijvingen voor activiteiten lopen via de administratie, bij afwezigheid van de administratie noteert de gastvrouw/heer de naam en telefoonnummer. De administratie neemt contact met u op.

.

De VRIENDEN van het Inloophuis zoekt nieuwe vrienden.

Wie wil met een vaste kleine bijdrage per maand (bijvoorbeeld € 5,- per maand) het Inloophuis als nieuwe vriend of donateur ondersteunen?



De Vrienden van het Inloophuis zijn zeer nauw betrokken bij het Inloophuis Den Helder. Onze voornaamste taak is te zorgen dat wij minimaal € 3.000, -

tot € 4.000, - per jaar kunnen overmaken naar het Inloophuis. Op die manier ondersteunen we het Inloophuis bij de exploitatie van haar belangrijke werk.

Naast de jaarlijkse bijdrage van de VRIENDEN/DONATEURS organiseren de Vrienden jaarlijks één of twee activiteiten om onze bijdrage aan het Inloophuis te kunnen verhogen.

Bent u geïnteresseerd? Of kent u iemand die wellicht geïnteresseerd is? Wilt u wat meer weten? U kunt contact opnemen met Liesbeth de Jong, vriendenvan@inloophuisdenhelder.nl.

Zwemmen, maar dan anders.

Wij zijn blij dat het zwemmen per dinsdag 6 oktober weer kan starten. Om weer te mogen zwemmen moeten wij als Inloophuis wel aan een aantal spelregels die vanuit het zwembad gesteld zijn, voldoen. Dus ook voor u als deelnemer vragen wij hiervoor uw aandacht:

- Het zwemmen start weer op dinsdagmorgen 6 oktober
- Er mogen per keer 10 mensen zwemmen, dit om de regel van 1,5 meter afstand na te kunnen leven.
- Er zijn 2 grote kleedkamers ter beschikking elk voor maximaal 6 personen, één voor de heren, één voor de dames. Mochten er een dag geen heren zwemmen, dan mag deze kleedruimte ook door de dames gebruikt worden.
- In het water is de regel van 1,5 meter afstand niet van toepassing maar op het moment dat de reling van het trapje vastgehouden wordt gaat deze regel wel weer in.
- Er zijn dus maximaal tien plaatsen beschikbaar, dat zijn er minder dan het aantal ingeschreven zwemmers. U kunt dus niet iedere week zwemmen. U moet zich van tevoren opgeven bij onze administratie, deze bevestigt of u op de betreffende dinsdag wel of niet kunt gaan zwemmen. Ons telefoonnummer is 0223-747041.

Wij hebben inmiddels twee nieuwe zwembegeleiders mogen verwelkomen. Kyra Wijnker en Annette van Dok. Wij zijn heel blij met deze versterking. Jan Hofland is inmiddels gestopt, wel zal hij op 6 oktober Annette inwerken. Wij willen Jan bedanken voor zijn jarenlange inzet. Ria Rewijk-Homan en Gre de Vries blijven onze vaste gezichten binnen onze zwembegeleiders.

## Oktober Borstkankermaand



Zoals de meesten van jullie weten is oktober borstkankermaand. In deze maand is er op allerlei manieren extra aandacht voor borstkanker. Helaas gooit Covid-19 ook nu weer alles in de war. Als Inloophuis hebben we moeten besluiten om geen evenement of lezing te organiseren.

Wel gaan we als start van de borstkankermaand zorgen dat alle protheses die bij ons zijn ingebracht bij de Stichting "Prótesis de Mama" komen. Deze Stichting zorgt ervoor dat de protheses bij het ziekenhuis van Alexis Contero aankomen in Havana op Cuba. Op deze manier gebeurt er iets moois in deze oktobermaand wat jullie als lotgenoten, met elkaar mogelijk hebben gemaakt. Hoe mooi is het dat we gezamenlijk de vrouwen in Cuba een stukje eigenwaarde terug kunnen geven.

Natuurlijk staat eenieder op haar of zijn eigen manier stil bij de borstkankermaand. Wij leven mee met alle vrouwen die geconfronteerd zijn met borstkanker. Daarom is er op woensdagmorgen 14 oktober wel de gewone lotgenotenochtend in het Inloophuis. Waar u met elkaar in gesprek kunt gaan.

Wilt u bij de lotgenotenochtend aanwezig zijn, wilt u zich dan aanmelden bij onze administratie, telefoon 0223-747041. We kunnen door de regel van 1.5 meter afstand helaas geen grote groep gasten ontvangen.

Angelina Klaver van "Mamacare" is op 14 oktober niet aanwezig in het Inloophuis i.v.m. vakantie. Op woensdag 21 oktober is zij wel in Den Helder, niet in het Inloophuis. Wilt u op die dag een afspraak, kunt u haar bellen op telefoonnummer 06-15545964, zij komt dan bij u thuis.

Ik denk aan jou ochtend.

Wij zijn Daphne en Maike, de nieuwe gastvrouwen op de woensdagochtend. Wij zijn erg enthousiast en vinden het fijn iets te kunnen betekenen voor het Inloophuis en de gasten.

Helaas is er door Corona nog niet veel aanloop op de woensdagochtend. Wat ons wel de tijd heeft gegeven om kennis te maken en samen nieuwe ideeën te bedenken, om zo invulling te gaan geven aan de woensdagochtend.

Ons idee is om elke 4e woensdag van de maand een "Ik denk aan jou ochtend" te organiseren.

Wij gaan dan samen met u aan de hand van een thema iets leuks en creatiefs maken. De achterliggende gedachten van deze themaworkshop is aandacht voor elkaar en voor de ander.

Hier willen wij op woensdag 28 oktober mee van start gaan.

Het thema voor deze woensdag is het maken van een wenslicht (candlebag).

Leuk voor u zelf, of om weg te geven aan een dierbaar persoon in uw omgeving, welke een lichtpuntje kan gebruiken.

Het is wel van belang dat u zich van tevoren aanmeldt voor deze themabijeenkomsten, zodat wij rekening kunnen houden met de Coronamaatregelen en kunnen zorgen voor voldoende materiaal.

De datums met de thema's voor de komende maanden:

Woensdag 28 oktober, thema wenslicht (candlebag)

Woensdag 25 november, thema (kerst)kaart maken

Woensdag 23 december, thema kerststuk maken (hier is een eigen bijdrage aan verbonden).

Wij zijn op woensdagochtend aanwezig van 10.00 uur tot 12.30 uur.

Natuurlijk blijven de overige woensdagochtenden zoals het was en wij hopen een keer kennis met u te kunnen maken.

Verhaal van [Ed](#), een van onze gasten

Parkinson is een rare ziekte. Niemand heeft dezelfde verschijnselen. Ik verwijst terug naar een eerder verhaal dat ik "Vingerhoedjes" noemde. Het wil versterkend optreden. Als ik vroeger, meer dan 9 jaar geleden want zo lang ben ik al chronisch ziek, wel van een gokje hield dan is de kans er dat ik nu gokverslaafd zou zijn. Dat is niet het geval. Vergelijkbaar ook geen seksuele uitpattingen. Ik grap dan dat dat ook (helaas) niet het geval is. Ja, humor moet me op de been houden.... Wel vervelend is dat ik nachtmerries heb. Ik sla en schop dan wild om mij heen. Dat houdt in dat ik apart slaap. Dat wil ik mijn echtgenote niet aandoen. Ook geen last van hallucinaties.

Ik merk de laatste tijd dat mijn fysiek minder wordt. Was een fietstocht naar Petten een peulenschilletje dan is Schagen de grens geworden met een actieradius van 15 km (totaal 30 km). Ik moet wel stellen dat het fietsen op zich probleemloos gaat. Geen onverwachte bewegingen. Geen trillingen aan de linkerarm. Alleen het tempo is laag. Iedereen haalt me in en dat ondanks de E-bike.

Autorijden gaat ook keurig. Voor de tweede keer geslaagd voor de rijtest (het is geen examen) afgelegd in het voor mij onbekende Alkmaar. De man van de CBR vond dat ik zelfs nog in een schakelauto kon rijden. Ik houd het bij mijn automaat.

Een bezoek aan de fysio is dus het vervolg. Dat doen we. Net zoals logopedie omdat ik me regelmatig verslik. Ook zo'n typisch verschijnsel van Parkinson.

Een manier om mijn fysiek op te krikken is om met een metronoom te wandelen. Dat werkt wel.

Corona hielp niet echt om dingen te ondernemen. Slechts een keer een 2-daagse gefietst (twee keer 30 km) naar Heerhugowaard. Ik deed dat solo. Het ging prima. Wat bv niet doorging was het Parkinson café in Schagen. Nu kwam ik daar ook voorbeelden tegen van personen met Parkinson dat ik niet wil worden. Het zegt wel dat ik wel eens mopper maar eigenlijk nog heilig ben.

's Morgens doe ik steevast mijn ochtendgymnastiek. Zo stijf als een plank. Een typisch verschijnsel van Parkinson. Ik doe een zelfverzonnen programma waarbij alle spieren hun beurt krijgen. Op de muziek van Racey en wel "Some girls". Mijn vrouw Marianne doet ijverig mee. Een mooie stimulans.

Met haar wandel ik geregeld na het eten. Fysiek bijhouden. Net zoals ik mezelf bridgen heb geleerd. Dat is voor het cognitieve gedeelte. Soms op een bedenkelijk niveau maar dat stoort mij niet. Voor mij is het therapie. Dat doe ik op internet. Bij een club is het me te vermoeiend. Ik heb dat ervaren. Ik was dwars af. Ook de dag daarna.

Mijn vrijwilligerswerk bij de kringloopwinkel De Zolder heb ik opgezegd. Het begon te veel op werken te lijken. Ik deed de boekenafdeling. Met veel plezier gedaan. Op een gegeven moment werd ik ontzettend moe en mijn linkerarm was niet stil te krijgen. Dan moet ik radicaal een besluit nemen: stoppen. Mijn ervaring is dat er vanzelf weer wat anders zich aandient.

We zijn verhuisd naar een appartement aan de Landbouwstraat (Buitenveld). Ik ben nu nog in de kracht van mijn leven. Dit was de gelegenheid. Meestal gaan de kinderen het huis uit, maar in dit geval de ouders. Mijn rabarberplantage ging mee. Inmiddels verwisseld met het soort "red champagne". Het leverde wel gesprekstof op met passanten. Veel personen kwam je niet tegen anders. Corona hield de bewoners in een wurggreep. Geen koffie, geen maaltijd in de kantine, geen bingo, alleen niets. Op een begraafplaats is meer leven te bespeuren.

Na 6 maanden staat alles op zijn plaats in de nieuwe woning. Het duurde even. U bent welkom ons te bezoeken op nummer 72. Wij hebben het met afstand reuze naar het zin.

***Lees ook het verhaal van Ed over zijn Parkinson op onze site. [Klik hier.](#)***

[Ed van den Oever](#)



## Column Anne -Claire

### Kauwkoek

Zullen we, voordat we vertrekken, nog een kopje thee drinken op ons terras?

'Ja leuk', antwoordt Mieke en zo nemen we plaats op het terras aan het water. Sinds jaar en dag vaste prik. Het is rustig weer zo aan het einde van de middag. We bestellen zoals wel vaker één gemberthee, één muntthee en twee appelgebak, één met en één zonder slagroom. Ja, daar komt de serveerster met haar brede glimlach al dat lekkers brengen. Met voor ieder een speculaasje op een apart minischoteltje. Het schoteltje is er kennelijk apart voor gemaakt. Speculaasjes zijn de specialiteit van dit terras, kruidig en knapperig. We richten ons beide op onze lekkernij en nemen hapje na hapje. De mussen kijken ons smachtend aan vanaf het tafeltje naast ons en hippen afwachtend heen en weer. De kauwties zitten op de reling en kijken vooral naar onze lekkernij.

