

Stichting Inloophuis Den Helder e.o.

Voor mensen met een levensbedreigende ziekte en hun naasten

HIIDH

Nieuwsbrief gasten, 26 november 2019

Voorwoord van onze voorzitter

Voor u ligt de nieuwsbrief van december en januari. U vindt in deze editie ruim aandacht voor verschillende december activiteiten in het Inloophuis.

Namens het Inloophuis wens ik u allen alvast plezierige en ontspannen feestdagen toe, en ook alvast het allerbeste voor u en uw familie in 2020.

Uw reacties, vragen of bijdragen zijn altijd van harte welkom bij de redactie. U kunt ze sturen naar

redactienieuwsbriefinloophuisdenhelder@gmail.com

Liesbeth de Jong



Van de redactie.

Dit is onze 2^e nieuwsbrief. De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 2020. Mocht u iets met alle andere gasten willen delen of heeft u een idee voor een nieuwe activiteit, dan kunt u dit in de nieuwsbrief kwijt. Heeft u ook een idee voor een activiteit of een lotgenotengroep die wij nog niet bieden, laat het ons dan weten. Wij willen graag horen waar u behoefte aan heeft.

U kunt ons mailen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen en Evelien Tybout.



HCIDH

	1
Nieuwsbrief gasten, 26 november 2019		1
Voorwoord van onze voorzitter		1
Van de redactie.		1
1. Voor in uw agenda		2
2. Een welkom en introductie van onze nieuwe secretaris		3
3. Themabijeenkomsten kanker.		3
4. Onze minibieb in de huiskamer.		3
5. De diëtiste, voor alles wat u nog niet wist!		4
7. Oliebolleninstuif.		4
8. Samenloop voor Hoop		4
9. Expositie		5

1. Voor in uw agenda

10 december: Diëtiste Esther van den Berg

16 december: Kerstinstuif met koor en orkest

Weken rondom oud en nieuw:

23 december: Yoga

24 december: Open van 10 tot 13.00 uur, geen zwemmen

25/26 december: Wij zijn gesloten

27 december: Oliebolleninstuif

30 december: Gesloten

31 december: Open van 10 tot 13.00 uur. Er is geen zwemmen

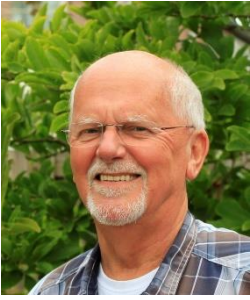
1 januari: Wij zijn gesloten

9 januari: Nieuwjaarsreceptie

4 februari: Wereldkankerdag, traditioneel met rozen uitdelen in het ziekenhuis en in de wijk in samenwerking met de Vrienden van het Gemini, de Omring, en de Buurtzorg

8 februari: Open dag Inloophuis, nadere informatie volgt

2. Een welkom en introductie van onze nieuwe secretaris



Ik ben Pieter Plaatsman, 69 jaar en woon in Den Helder.

Ik ben heel lang secretaris geweest van de school van de kinderen tot en met de pijnstichting Nederland, Humanitas enz.

Mijn taken als secretaris binnen de bestuursvergadering zijn o.a. notuleren en alles wat op papier gezet wordt en dat soort zaken. Daarnaast ben ik multi-inzetbaar. Het bestuur bestuurt gezamenlijk. Binnen het bestuur zijn er altijd mensen die erg goed zijn in stukken schrijven of in andere dingen. Je kunt van elkaars ervaring gebruik maken. Ik ben nooit voorzitter geweest omdat je dan met overheden in gesprek bent. Ik heb dat in mijn werkzame leven heel vaak gedaan en ik denk dat

ik daarin te routinematig ben. Als vrijwilligersorganisatie moet je niet te routinematig zijn.

Ik ben een ervaren amateurfotograaf. Ook op dit gebied heb ik mijn diensten aangeboden. Het vastleggen van objecten, personen, een smoelenboek maken. Voor de rest kan men mij voor bijna alles vragen. Ik heb zowel ervaring in het bedrijfsleven als in de zachte sector en ook opvang van asielzoekers. Vanuit persoonlijke ervaringen vanuit mijn jeugd heb ik altijd een grote hulpvaardigheid ontwikkeld ten opzichte van mensen, die door omstandigheden in een hulp situatie terecht zijn gekomen.

Onlangs ben ik naar de IPSO mee geweest. Dat was voor mij een hele positieve persoonlijke ervaring. Ik kwam daar in een warm bad terecht. Het was verrassend te zien hoe plezierig men met elkaar omgaat, samen te zijn en zaken bespreken zonder dat iemand je in de rede valt. Heel plezierig, dat smaakt naar meer. Inmiddels heb ik de tweede IPSO-vergadering meegemaakt.

3. Themabijeenkomsten kanker

Wij houden deze bijeenkomsten in samenwerking met het Noordwest Ziekenhuis.

9 Januari: Kinderen en ingrijpende gebeurtenissen.

Wat vertelt u uw kinderen als u in uw gezin te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis zoals een levensbedreigende ziekte. En als u er over vertelt, welke reacties kunt u dan verwachten? Wat kunt u beter wel of niet zeggen of doen en wat juist wel.



Uw gespreksleider is Mieke van Twillert.

13 februari: Vermoeidheid bij kanker

Vermoeidheid bij kanker gaat niet vanzelf over en lijkt anders dan normale vermoeidheid. Op deze middag staat centraal wat deze vermoeidheid in het dagelijks leven betekent en hoe u daar het beste mee om kunt gaan. De middag wordt begeleid door Joke de Wit en Tamara Peperkamp, oncologieverpleegkundigen bij de Omring.

Waar: Inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a.

Hoe laat: op donderdagen van 13:30 - 15:30 uur

Aanmelden en meer informatie: Inloophuis Den Helder

mail info@inloophuisdenhelder.nl, tel 0223 - 74 70 41

4. Onze minibieb in de huiskamer.

In het Inloophuis is er een minibieb. Dit zijn geen gewone leesboeken; ze hebben allemaal te maken met de doelstelling van het Inloophuis. Sommige zijn serieuze boeken over bepaalde ziektes, maar er zitten ook hele mooie fotoboeken bij. U kunt ze komen inkijken met een kopje koffie erbij, of u kunt ze lenen om thuis te lezen. Neem hiervoor contact op met een gastvrouw/heer. Ter informatie heb ik er twee uitgelicht:

1. Saskia de Jong en Paul Anzion, "Troosten met hoofd, hart en handen", aan de hand van citaten, interviews, tips en oefeningen geeft dit boek steun bij intense verlieservaringen.
2. Saskia Muller-Kobold, "Fietst u een stukje mee", belevenissen van een thuiszorgmedewerkster in Den Helder. *Jill*

5. De diëtiste, voor alles wat u nog niet wist

We organiseren een praatuurkje met de diëtiste & lifestylecoach van Slim Fit. Dit uurtje is bedoeld om laagdrempelig en onder het genot van een kopje koffie of thee al uw vragen te kunnen stellen rondom gezondheid, ziekte en voeding. We zorgen voor een prettige gemoedelijke sfeer.



Voeding is altijd in ontwikkeling en de media staat vol met adviezen. Maar

wat is nu waarheid en welk advies past bij uw gezondheid? Zo kunnen we vertellen over voeding bij diabetes, voeding bij hart- en vaatziekten, maar ook over bijvoorbeeld voeding en oncologie.

U bent van harte welkom op: **10 december** om 13.00 uur in het Inloophuis Den Helder. Van tevoren aanmelden kan via het i

Inloophuis. Telefoon 0223-747041

Voel je welkom, Esther van de Berg, diëtiste Slim Fit & lifestylecoach

6. Muzikale kerstinstuif

Maandagmiddag **16 december** worden door deelnemers van de muziekmiddag een muzikale kerstinstuif georganiseerd. In kerstsfeer bij elkaar komen. Wat muziek maken, muziek luisteren en uiteraard een paar kerstliedjes zingen. Eén en andere afgewisseld met lekkere hapjes en drankjes.

Elke deelnemer aan deze middag neemt iets te drinken of te eten (snoepen) mee voor het buffet.

Er is plaats voor 30 deelnemers. Graag van **tevorens** opgeven. Telefoon 0223-747041. **Met vermelding** wat je bijdrage aan het buffet zal zijn. En dan vooral hopen we op een grote variëteit aan versnaperingen.

7. Oliebolleninstuif.



Op vrijdag **27 december** sluiten we het jaar af met een oliebolleninstuif. Kom allemaal gezellig langs en eet een olieballetje met ons mee. Een mooi moment om eens terug te kijken op afgelopen jaar en natuurlijk vooruit te kijken naar het nieuwe jaar. Inloop vanaf 11.00 uur.

8. Samenloop voor Hoop 2020



Op 13 en 14 juni zal voor de vierde keer in het Timorpark de Samenloop voor Hoop plaatsvinden. Een weekend waarin 24 uur non-stop door het park gewandeld gaat worden door teams in estafettevorm. Een weekend met acties, muziek en voor saamhorigheid. Saamhorigheid rondom mensen die kanker hebben of kanker hebben gehad. Het thema is "leven, beleven en doorleven".

Het weekend zal uiteindelijk hopelijk een mooi bedrag opleveren. 20% komt ten goede aan het Inloophuis Den Helder, 20% voor specifieke projecten van het Inloophuis en 60% voor onderzoek van het KWF.

Tijdens de Samenloop staan uiteraard de mensen met of na kanker centraal. Hoort u tot die groep, dan nodig ik u uit om als eregast deel te nemen. U wordt ontvangen in het eregastenhuis wordt u ontvangen en rondom verwend.

Meer informatie kunt u lezen op de website: www.samenloopvoorhoopdenhelder

Of kijk op onze facebookpagina Samenloop voor Hoop Den Helder

Wilt u eregast zijn? Aanmeldingen zijn van harte welkom bij de voorzitter@inloophuisdenhelder.nl

9. Expositie

Zaterdag 7 december zal om 15.00 uur in hotel **Wienerhof** een expositie worden geopend met schilderijen van Kenneth Tdlohreg en van Willem Raatsie (glas in loodramen).



Kenneth is gast van het Inloophuis. Samen met zijn vrouw kwam hij voor het eerst binnen. Na een paar jaar overleed de vrouw van Kenneth. Nog steeds komt hij vaak een kopje koffie drinken bij ons. En dan laat hij regelmatig foto's zien van zijn schilderijen. Prachtige werken waar hij zijn jeugd in Suriname verbeeldt, maar ook schilderijen rondom de betekenis zijn vrouw voor hem had. Bij de vernissage (opening) van deze bijzondere expositie is iedereen van harte welkom.

