



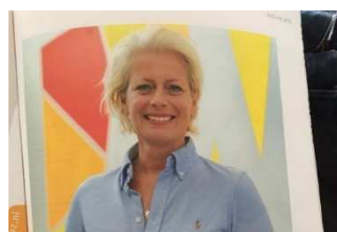
Nieuwsbrief vrijwilligers, datum 29 juli 2020

Voorwoord van onze voorzitter

Beste gasten,

Dit is mijn eerste voorwoord voor de nieuwsbrief geschreven
voorzitter van het Inloophuis.

Trots ben ik op deze prachtige organisatie met zoveel
mensen die allemaal hun steentje bijdragen. Ik kijk in deze
graag even terug op de afgelopen periode waar de coronacrisis
bovenaan heeft gevoerd. Iedereen heeft hier in meer of in mindere mate last van gehad, zich angstig
gevoeld of misschien wel van heel dichtbij meegemaakt. Ik kan mij goed voorstellen dat dit ook een impact
heeft op onze vrijwilligers en gasten. Sommigen van jullie durven niet zo goed naar het Inloophuis te
komen of vinden de drempel te hoog om eerst als gast een afspraak te maken. Gelukkig voor het laatste
kan ik melden dat we op woensdag en donderdag 'gewoon' weer een inloophuis hebben zonder afspraak!
Ik hoop voor een ieder dat de bezwaren of angsten die er zijn overwonnen kunnen worden. Wanneer een
gesprek hierbij helpt dan staan wij klaar!



als kersverse

betrokken
niewsbrief
een sterke

Het afscheid van Liesbeth heeft inmiddels plaatsgevonden en terugkijkend een zeer geslaagde avond met
vele toespraken, anekdotes en aandacht voor Liesbeth. Zij is eenieder hier heel erg dankbaar voor. We zijn
samen bij de LOS radio geweest voor een interview. Jullie kunnen deze achteraf nog beluisteren via de link
geplaatst op de website.

We gaan met elkaar verder met mooie nieuwe plannen voor de toekomst maar ook met oog voor elkaar.
Liesbeth zal vanuit 'Vrienden Van het Inloophuis' het Inloophuis financieel blijven steunen.

Het bestuur zal in ongewijzigde samenstelling verdergaan en ik hoop dat we snel een nieuwe secretaris
kunnen aannemen. Mijn visie is dat het bestuur voorwaarden en omstandigheden creëert waarin de
vrijwilligers goed hun werk kunnen doen en de gasten zich veilig voelen. Ons huis met de kernwaarden
zoals we die eerder met elkaar besproken hebben en onze visie helpen hierbij.

Laten we met elkaar de weg 'na de crisis' bewandelen en open staan voor nieuwe ideeën. Ik heb alle
vertrouwen in jullie allemaal om ons mooie werk verder voort te zetten.

Ik wens jullie allen de kracht en moed om de dingen in het leven weer op te pakken en weer te genieten
van de zaken die voorheen allemaal zo normaal leken.

Hopelijk snel tot ziens!

Groet van Christine



| | |
|---|---|
| Nieuwsbrief vrijwilligers, datum 29 juli 2020 | 1 |
| Voorwoord van onze voorzitter | 1 |
| Van de redactie..... | 2 |
| Laatste nieuws..... | 3 |
| Column Ria en Suzanne..... | 4 |
| Interview met Liesbeth de Jong..... | 5 |

Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze nieuwsbrief mei 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. Binnenkort ontvangt u een enquête over deze nieuwsbrief. Wij hopen veel reacties te krijgen waarmee wij de nieuwsbrief kunnen verbeteren.

Wilt u iets delen, heeft u een idee of iets te melden, dan kunt u een mailtje sturen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen en Elsa Brinkman

Laatste nieuws

Laten we het maar gewoon hardop zeggen, het Covid-19 virus heeft er best ingehakt. De dagelijkse routine was toch flink door elkaar geschud in de bizarre tijd rondom de coronacrisis.

Met kleine ministapjes probeerden we steeds een stukje vooruit te komen om het Inloophuis weer open te kunnen stellen voor onze gasten en vrijwilligers. Het heeft wat voeten in aarde gehad en af en toe een slapeloze nacht, want wat wilden we graag open. Maar veiligheid was een nog belangrijker factor voor ons. We hebben u vreselijk gemist en aan de hartverwarmende reacties te merken heeft u ons ook wel een beetje gemist. Met filmpjes hebben we geprobeerd contact te houden maar live is natuurlijk altijd fijner.

Gelukkig kunnen we inmiddels zeggen dat we echt stappen kunnen maken richting normaal. We blijven natuurlijk voorzichtig. U hoeft geen afspraak meer te maken en mag vanaf maandagmiddag 17 augustus en de woensdag en donderdag gewoon binnenlopen. Dinsdag de 18^e start de crea middag weer. We zorgen dat er meerdere ruimtes open zijn zodat er voldoende afstand gehouden kan worden i.v.m. de anderhalve meter regel. Nog wel zijn we tussen de middag dicht en ook als er een grote activiteit is, zoals bijvoorbeeld de nabestaandegroep eens per maand op donderdagmiddag is er geen inloop mogelijk.

We gaan ook weer starten met een aantal activiteiten.

- De orkestgroep begint vanaf 17 augustus op maandag weer twee keer per maand.
- De creagroepen starten weer op de dinsdagmiddag 18 augustus.
- De masseurs gaan vanaf 10 augustus aan de gang, behalve de hand- en voetmassage, deze start in september.
- Vrije inloop op de maandagmiddag, woensdag en donderdag, behalve de 3^e donderdagmiddag, dan is er de nabestaandegroep.
- Meditatiebijeenkomsten zijn al gestart op de donderdag om de veertien dagen.
- Handwerken om de week op de donderdagochtend tijdens de vrije inloop.
- De activiteit "Schrijven van het levensverhaal" gaat vanaf 10 augustus naar de vrijdagmiddag om de veertien dagen, ook nieuwe mensen zijn welkom.

Voor alle activiteiten is opgave vooraf bij de administratie noodzakelijk.

Telefoonnummer administratie: 0223-747041

Email: info@inloophuisdenhelder.nl

Het zwemmen en het Inloopkoor starten helaas nog niet maar we hebben goede hoop dat dit niet heel lang meer gaat duren. Ons streven is om per september weer normaal open te zijn en alle activiteiten aan te kunnen bieden.



We zijn op zoek naar enthousiaste mensen die die gastvrouw/-heer bij ons willen worden. Mocht je dus iemand weten dan horen we dit heel graag.

Voor wensen wij u een prettige vakantie en zomer en laten we met z'n allen hopen dat we deze stijgende lijn kunnen blijven houden en dat het coronavirus geen roet in het eten gaat gooien.

Vriendelijk groet,

Ria van Til & Suzanne van der Biezen



Column Ria en Suzanne

Geen samenloop maar wel samen.

Wat zo'n mooi evenement had moten worden en tevens het afscheidswEEKEND van Liesbeth, kon door Covid19 helaas niet doorgaan. Maar mensen die ons kennen zullen weten dat we niet zo maar opgeven, dus na veel brainstormen en overleg met het bestuur kwam er een plan.

Liesbeth in het zonnetje zetten, mensen `samen brengen om een lach en een traan te delen. Het bleek een goed plan te zijn. Liesbeth heeft een mooi afscheid gehad die ze wat ons betreft dik verdiend heeft. Zij en de gasten genoten na maanden van thuisblijven weer eens van een feestje. Een feestje met vrijwilligers, gasten en allerlei mensen die Liesbeth en Het Inloophuis een warm hart toedragen. |Het was een heerlijke avond.

Naast de samenloop is ons doel om in de toekomst meer mooie verbindingen te leggen. Ons vol overgave in te zetten voor alle vrijwilligers en voor saamhorigheid binnen het team. Kortom wij zijn er voor jullie, zodat jullie er voor de gasten kunnen zijn.

We hebben voor de toekomst veel mooie plannen en ideeën. We kijken er dan ook naar uit om al die ideeën in praktijk te brengen en mooie nieuwe projecten gezamenlijk op te starten.

Interview met Liesbeth de Jong

Wie ben je?

Liesbeth de Jong

Wat is je leeftijd?

75

Waar woon je? En hoe kom je hier naar toe?

Ik woon in Den Helder en ik kom met de auto.

Wil je wat vertellen over je gezinssamenstelling?

Ik ben een één oudergezin met een dochter. En ik heb nog steeds het gevoel dat mijn gezin bestaat uit mijn dochter Marije en mijzelf. Marije is een volwassen vrouw die haar eigen bestaan opgebouwd in Breda. Ze maakt nog een onverbreekelijk deel uit van mijn leven. Het fenomeen Bommoeder bestond nog niet toen ik Marije kreeg. Ik noem mijzelf altijd een Blij Ongehuwde Moeder. Later ben ik me pas gaan realiseren mijn gezin wel opzien baarde. Mijn leerlingen zeiden op een gegeven moment: "goh juf, het lijkt wel of u zwanger bent", waarop ik zei: "Ja, dat is ook zo, vinden jullie dat nou niet ontzettend leuk? Iedereen haalde opgelucht adem. Mijn leerlingen en collega's leefden echt met me mee. Eén van mijn leerlingen wilde wel graag als kindermisje bij mij aan de gang. Dus in het nieuwe schooljaar was ze klaar met school en kwam ze bij me werken. Dat heeft ze vier jaar gedaan. In volle tevredenheid voor ons alle drie.



Wat in jou heeft de grondslag gelegd voor de oprichting van het Inloophuis?

Dat is nog voor 2006 rond 1990 was ik betrokken bij de oprichting van een stichting, de stichting Cura Mundi, betekent zorg om de wereld. Betrokkenen waren werkzaam bij Noorderhaven en het ROC Kop van Noord-Holland. Wij hebben in Bulgarije projecten gedaan rondom verbetering van de kennis van mensen met een verstandelijke beperking en hoe je daar mee om moet gaan.

Daarna vroeg de toenmalig minister van gezondheidszorg van Bulgarije aan ons of we iets wilden doen op het gebied van stervensbegeleiding. En dat was rond 2000. We hadden wel wat huivering. In die tijd speelde de discussie rondom "euthanasie" nogal hevig.

Na twee jaar discussiëren hadden we een basisplan, met een paar Nederlandse deskundigen en Bulgaarse professionals zijn we een viertal jaren aan het werk gegaan rondom de laatste periode van het leven.

We zijn begonnen met een aantal seminars, puur en alleen over sterven. Je eigen sterfelijkheid en laten we er eens naar kijken. Het werd een prachtig mooi traject. Samen hebben we een studieboek geschreven rondom stervensbegeleiding en een ziekenhuis geholpen met het inrichten van een hospice

Tegen het einde van ons werken in Bulgarije werd ik benaderd door Henri Hofman. Hij was betrokken bij het netwerk van alle zorgorganisaties in de Kop van Noord-Holland. Dit netwerk had en heeft tot doel "de palliatieve zorg in onze regio verbeteren" Het Netwerk nodigde mij uit aan te sluiten bij zijn groep. Met als twee aandachtspunten: deskundigheidsbevordering en de positie van de patiënt en haar zijn familie. Ik was toentertijd directeur binnen het ROC verantwoordelijk voor de zorg- en welzijnsopleidingen.

Na mijn pensionering werd mij gevraagd of ik toch wilde blijven meedenken. Los van vaktermen en organisatorische problemen was het steeds weer: "het gaat om de patiënt en zijn familie in de laatste fase".

Rond 2008 werd het steeds duidelijker dat binnen de reguliere gezondheidszorg minder en minder plaats was voor het gesprek over het ziek zijn. Buiten de medische aspecten, het gesprek voeren over het leven en het eventuele afscheid van het leven. Ik weet nog goed dat ik een keer op een bankje in het ziekenhuis zat. Ik kwam een vriendin tegen en ik vroeg aan haar hoe is het met je en die begon te huilen en die had net gehoord van de dokter dat ze borstkanker had. En ik heb daar een uur op dat bankje gezeten met haar en ik heb haar alleen maar laten praten en haar laten huilen. "

Daar heb ik uiteraard ook in het Netwerk over gesproken en toen werd daar gezegd: "Klopt, de zorg heeft daar ook geen tijd meer voor en de hele aandacht binnen de reguliere gezondheidszorg is gericht op het somatische". In Alkmaar was het Praethuys net begonnen, Ik op naar Alkmaar en daar ben een dag geweest Aan de coördinator daar (Nel Kleverlaan) heb ik gevraagd: "Hoeveel mensen uit Den Helder en dicht bij de omgeving komen er bij jullie"? Niemand. Want niemand gaat voor een kopje koffie naar Alkmaar vanuit Den Helder of Breezand. Dat doe je niet.

Dat wetende bedachten wij dat er is plek voor zo'n huis in Den Helder. Dit is wat we nodig hebben in onze stad. Ik vind het heel mooi om dingen in onze stad te realiseren. Voor het Netwerk heb ik een rapport geschreven van "Dit is wat we moeten". Het Netwerk zei: "Oké, ga maar verder zoeken naar mensen zoeken die het samen met jou willen doen". Dat heeft even geduurd.

Rond 2010 kwam ik in contact met Jetty Nanninga en Annemarie Saliha. Zij waren werkzaam in het Gemini ziekenhuis en hadden zelf ook al wat stappen gezet in de richting van een Inloophuis voor Den Helder. We hebben onze krachten verenigd. Esther Hendriks (werkzaam bij de ABN AMRO) erbij betrokken. Onze plannen verder concreet vormgegeven.

We zijn op zoek gegaan naar huisvesting en naar financiering. Als de dag van gisteren weet ik de dag nog in 2011 dat ons de eerste startsubsidie werd toegezegd. We konden concreet aan de slag.

Het pand van "Suske en Wiske" konden we voor een aanvaardbare prijs huren. We trokken een coördinator aan en begonnen in het najaar met de eerste training voor een groep van 12 vrijwilligers.

Met mensen van de ABNAMRO en onze vrijwilligers hebben we het pand gerenoveerd.

Op 4 februari 2012 kon het Inloophuis feestelijk worden geopend. Het gedicht dat nu nog in de huiskamer hangt werd bij de opening voorgedragen.

Je doet vrijwilligerswerk in het Inloophuis, wil je wat vertellen over wat je doet?

Wat ik wel doe ...ik ben de verhalenverteller, de link naar buiten, ik ben de netwerker, ik houd een oogje op de rode draad, en ik ben een verbinder. Zowel extern als intern. Dat mensen van elkaar weten wat je doet. Dat is het eigenlijk. En ik ben voorzitter. Het meest belangrijk is dat we dit prachtige werk samen mogen doen. Het Inloophuis Den Helder. Wanneer ik hier een dag bent en met vrijwilligers en gasten heb gesproken en als je dan ziet hoe gasten vaak met een goed gevoel naar huis gaan, dan weet ik steeds weer waarom dit zulk mooi werk is. Ik ben steeds dankbaar dat ik een onderdeel mag zijn.

Wat is jouw reden/motivatie om dat te doen? Wat spreekt je aan?

Het komt bij mij van binnenuit. Ik lees vaak voor wat er onderaan het gedicht staat, hier op de muur.

"Er zijn als het nodig is, dat is wat ik voor je wil doen, want als jij me nodig hebt, zal ik er zijn". Volgens mij is dat mijn drive.

Wil je wat vertellen over jouw achtergrond?

De kleuterschool in Batavia. Op een lagere school in Scheveningen, Den Haag en Wassenaar. Ik heb op de Mulo gezeten met 2 vingers in m'n neus. Deels in Roermond toen wij in Duitsland woonden. Hartstikke leuk. Daarna ging ik naar de vormingsklas.

Het was zoals het was. Ik ging de opleiding NXX (lerares kinderverzorging en opvoeding en creatieve handvaardigheid) volgen. Na mijn opleiding heb ik gesolliciteerd hier in Den Helder. Vanaf dat moment kon ik mijn creativiteit gebruiken om dingen te ontwikkelen en op te gaan zetten.

Waarvoor kan men jou s nachts wakker maken? Waar geniet je van? Waar kan me je blij mee maken? Wat vind je lekker?

Ik word uit mezelf wel wakker, dus doe dat maar niet. Niet voor eten of drinken. Ik word blij van muziek, van mooie muziek, een goed concert, ik luister veel naar klassieke muziek, we gaan één keer per jaar op vakantie naar Bali met een tussenstop bijvoorbeeld in Vietnam of Sri Lanka. We besteden daar meestal een dag of acht. Acht dagen waarin we zoveel mogelijk zien, met mensen in gesprek gaan rondreizen. Op Bali zijn we bij vrienden, doe ik in ieder geval niets toeristisch. Beetje zwemmen, ontspannen en lekker genieten van het Indonesische eten. Echt bijkomen om weer een jaar volop aan de slag te kunnen gaan

Muziek is een grote passie. Meestal ga ik naar Amsterdam voor de concerten en opera's. En een paar keer per jaar naar uitvoeringen in Den Helder in de schouwburg. Ik ben reuze verwend op het gebied van muziek zo langzamerhand. In het concertgebouw hoor je de beste van de beste. De Nederlandse opera hoort tot de beste operagezelschappen in de wereld.

Wat vind je lekker?

Cadbury chocolade met noten en rozijnen oh wat was dat lekker! Maar wel heel erg slecht.

Qua warm eten Indisch. Indonesisch en Vietnamees maar Vietnamees is wat eentonig in wat ik geproefd heb maar met de vele verse groentes is het weer erg lekker. Het Indonesische eten is wat meer doorontwikkeld denk ik.

Heb je hobby's of sport? Wil je daarover vertellen?

Bridge. Ik bridge twee keer per week. De Corona heeft dat wel stopgezet. Maar we hopen in september weer aan de bak te kunnen gaan. Ik ben een middelmatige speler, maar het ontspant geweldig. Even alleen denken aan die 13 kartonnetjes in je handen.

Waar besteed je graag je vrije tijd aan?

Bridge, muziek, concerten en in mindere mate lezen. Met vriendinnen lunchen. Dat is iets van de laatste jaren. Op een terras zitten, kijken en babbelen.

Wat zou je nog willen beleven?

Ik het ongelofelijk fijn vinden als het Inloophuis zichzelf verder ontwikkelt, stabiliseert, maar ook haar vleugels uitslaat naar nieuwe mogelijkheden. Dat de gasten zich er prettig voelen en de vrijwilligers. En ik zou het willen beleven dat we reguliere subsidie krijgen. Dat is eigenlijk mijn grote wens dat de gemeente of wie dan ook ons jaarlijks een vast bedrag geeft. Ik heb in een interview laten zetten 15.000 euro per jaar want dan zijn we gedekt. Het is een schijntje en zo hard nodig. Als ik droom dan zou ik zeggen 50.000 euro per jaar! Dan kunnen we ook iets meer voor de vrijwilligers doen.

Wat ben ik je vergeten te vragen/wil je toevoegen?

Het bruggenhoofd... tussen het Inloophuis en het ziekenhuis in. Daar zijn we net mee aan de gang gegaan. Dat betekent dat in de huiskamer van de dagbehandeling van de oncologie NWZ Den Helder, een paar vrijwilligers vanuit het Inloophuis aanwezig zijn en met de patiënten en familieleden in gesprek kunnen gaan en op die manier een soort vooruitgeschoven positie zijn tussen het Inloophuis en in het ziekenhuis.

