



Nieuwsbrief gasten, 13 januari 2020

Voorwoord van onze voorzitter



Beste gasten en donateurs,

2020 ligt voor ons. Ik wens u een mooi jaar: een jaar met mogelijkheden, een jaar met ontmoetingen, een jaar met herinneringen voor later.

We beginnen in februari met de week rondom Wereldkankerdag. Allereerst dinsdag 4 februari. Op deze dag gaan wij in het NWZ Den Helder op de oncologieafdelingen rozen uitdelen met een kleine kraanvogel, door Annie Pauw gevouwen. En patiënten in verschillende wijken van de thuiszorg krijgen ook een roos overhandigd.

En dan zaterdag 8 februari onze jaarlijkse open dag. In deze nieuwsbrief kunt u het programma vinden. Het een en ander wordt afgesloten met op maandag 10 februari het benefietdiner georganiseerd door De Vrienden van het Inloophuis Den Helder. Komt u ook?

Liesbeth de Jong

Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze derde nieuwsbrief waarin net zoveel nieuws als in de eerste. Wij zoeken vrijwilligers, ook u als gast, om één keer per jaar een column te schrijven. Laat het ons weten, u bent van harte welkom.

Heeft u op- of aanmerkingen, dan kunt u een mailtje sturen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen, Evelien Tybout en Elsa Brinkman

Inhoud



Stichting Inloophuis Den Helder e.o.
Voor mensen met een levensbedreigende ziekte en hun naasten



.....	1
Nieuwsbrief gasten, 13 januari 2020.....	1
Voorwoord van onze voorzitter	1
Van de redactie.	1
1. Voor in uw agenda	2
2. Voeding en de diëtiste	3
3. Wereldkankerdag	3
4. Open dag	3
5. Benefietdiner	4
6. Themabijeenkomsten over kanker	4
7. Opnieuw hip: Handwerken	4
8. Uw koffer vol verhalen uit het leven	5
9. Meditatie.....	5
10. Samenhorigheid, een lach en een traan	5
11. Vooruitblik op de SamenLoop voor Hoop.....	6
12. Minibieb	6
13. Column van Jack.....	7
14. Verslag activiteiten.....	7
15. Gift Speelgoedbank	8

1. Voor in uw agenda

- 28 januari:** lezing over voeding, hierna gelegenheid tot vragen stellen.
- 4 februari:** Wereldkankerdag.
- 8 februari:** onze jaarlijkse open dag.
- 10 februari:** benefietdiner georganiseerd door de Vrienden van
- 13 februari:** themabijeenkomst kanker: vermoeidheid.
- 11 maart:** themabijeenkomst kanker: kanker en werk.
- 13 en 14 juni:** Samenloop voor Hoop.

2. Voeding en de diëtiste

Wij zijn de diëtisten van Slim Fit diëtist en lifestyle coach. We bieden persoonlijke, betrokken en professioneel begeleiding op het gebied van voeding, gezondheid en leefstijl.



Soms vraagt uw gezondheid om een extra steuntje in de rug wat betreft voeding. Zo kan het zijn dat er sprake is van onbedoeld gewichtsverlies of juist onbedoelde gewichtstoename, een verminderde eetlust, misselijkheid of een vermindering van algehele (spier) kracht.

Wij kijken verder dan de standaardbehandeling, zijn nauw betrokken en hebben aandacht voor de situatie. Zo kan het zijn dat ook gezinsleden, partners of andere naasten voedingsadvies nodig hebben. Ook mantelzorgen vraagt soms veel van iemands lichaam.

Ons team van diëtisten is uitgebreid geschoold op het medische gebied en we werken nauw samen met andere zorgverleners. Zo kunnen wij een goed plan op maat opstellen, met praktische tips en het uitgangspunt is zo smaakvol mogelijk blijven eten.

Binnen ons team heeft iedereen zijn eigen specialisaties, denk hierbij aan voeding bij oncologie, artrose, COPD, Diabetes Mellitus, Hart- en vaatziekten, kindardiëtetiek, eetstoornissen, sportvoeding, ouderen, onbedoeld gewichtsverlies, een verminderde eetlust en de ziekte van Parkinson. Maar ook maag-darmklachten (prikkelbare darmsyndroom) is een veel geziene klacht, door begeleiding te bieden met bijvoorbeeld het FODMAP-dieet zien wij veel mensen in klachten verminderen of raken zelfs volledig klachtenvrij. Wij werken met praktische tips, afgestemd op persoonlijke situaties en daarnaast bieden we leefstijlcoaching. Kortom; voeding is onze passie!

Wij hebben spreekuur in Den Helder op de Molenstraat, het Bernardplein, de Madurastraat en de Soembastraat. Daarnaast hebben wij locaties op Texel, in Breezand, Callantsoog en Schagen.

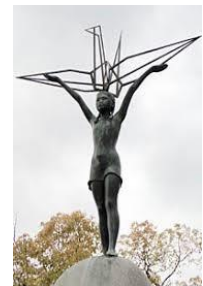
Heeft u vragen? Vraag dan gerust vrijblijvend om meer informatie. Behandeling bij Slim Fit diëtist en lifestyle coach wordt vergoed vanuit het basispakket*. www.slim-fit.nu info@slim-fit.nu of tel: 06-34305194

Met vriendelijke groet *Esther van den Berg, diëtiste*

Dinsdag 28 januari zal Esther van den Berg een korte lezing komen geven over goede voeding, goed voor jezelf zorgen en aansterken. De lezing begint om 10.30 en aansluitend is er tijd voor individuele gesprekken met mensen die vragen hebben over voeding. Opgave zie onderaan deze pagina.

3. Wereldkankerdag

In het kader van de Wereldkankerdag op 4 februari a.s. gaan wij rozen en origami kraanvogels uitdelen in het ziekenhuis op de afdeling Oncologie. Ook via de Omring zullen mensen met kanker een roos en kraanvogel uitgedeeld krijgen ter ondersteuning. De kraanvogel is het symbool van geluk, trouw, gezondheid en onsterfelijkheid. Na WO II is het ook het symbool van de vrede. Op deze dag wordt er in het Inloophuis extra aandacht besteed aan deze dag met o.a. een gratis lunch om 12.30. Geeft u zich vooral op in verband met de inkoop.



4. Open dag

Onze open dag op zaterdag 8 februari a.s. begint om 11.00 uur met de opening van ons nieuwe log door de heer R. Benink. Ook wordt er aandacht besteed aan de gift van de Rotary, een mooie grote kast voor

o.a. de muziekinstrumenten. Met name wordt er deze dag informatie gegeven over ons inzendpunt voor borstprotheses voor Cuba 's instelling "prothese de mama".



U kunt zich laten inschrijven voor nieuwe activiteiten zoals handwerken, meditatie en het schrijven van levensverhalen. Ondertussen kunt u genieten van heerlijke hapjes en drankjes en het optreden van Blitzz. Kortom het is de moeite van het komen waard.

5. Benefietdiner

Op 10 februari 2020 is het benefietdiner. Het vindt plaats bij Pizzeria Costa ten bate van het Inloophuis. Vanaf 18.00 uur wordt het volgende menu geserveerd:

- Stokbrood met kruidenboter
- Pizza vlees-, vis-, vegapizza of een mix hiervan of spaghetti carbonare, bolonese of di mare
- Koffie of thee toe



De kosten zijn 25 euro inclusief één drankje. Bij aankomst s.v.p. betalen. Wilt u bij opgave alvast uw keuze voor het menu doorgeven? U kunt zich opgeven via de mail of de telefoon, zie onder aan deze pagina.

6. Themabijeenkomsten over kanker

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. Ook voor onze vrijwilligers is dit onderwerp van belang.

Waar: Inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a. Hoe laat: op donderdag 13:30 - 15:30 uur

Anmelden en meer informatie: zie onder aan deze pagina.

Woensdag 11 maart: Kanker en werk

Deskundige: Karin Keppel, medisch maatschappelijk werk Noordwest.

Hoe kunt u het best uw werk weer oppakken in of na de behandeling van kanker? Hoe gaat u om met de verwachtingen vanuit uw werk en vanuit uzelf? Wat zegt de wet Poortwachter over uw rechten en plichten? Op al deze vragen wordt ingegaan.

Hoe laat: 13:30 - 15:30 uur

Anmelden en meer informatie: zie onder aan deze pagina.

7. Opnieuw hip: Handwerken

In het Inloophuis zijn al tal van activiteiten, massages, yoga, mindfulness, tekenen en schilderen etc.

Wat we nog willen realiseren is een gezellige ochtend waarin we gaan handwerken!

Je kunt je eigen werk meenemen, maar we kunnen ook gezamenlijk iets gaan maken. Vrijheid, blijheid. Dit overleggen we de eerste keer dat we bijeen zijn.

Onder het genot van een kopje koffie/thee even gezellig bijkletsen en kijken of er iets uit onze handen komt. Hoe leuk kan het zijn. In Alkmaar wordt gezegd: "Beppen en breien".



We hebben gekozen voor de donderdagmorgen van 10.30 tot 12.00 uur.
Startdatum 30 januari 2020, daarna elke 4^e donderdagmorgen.

Kom gezellig langs en doe mee! *Herma Lampers en Henny van Toly*
Voor informatie en opgave: zie onder aan deze pagina.

8. Uw koffer vol verhalen uit het leven

Op iedere eerste donderdagochtend van de maand kunt u om half twee onder begeleiding van Gery Posch duiken in uw persoonlijke geschiedenis en hier vorm aan geven door een verhaal, een gedicht of een collage. Al uw verhalen samen vormen dan het verhaal van uw leven. U kunt het maken voor uzelf, uw kinderen of voor de wereld. Het kan zeker een spannende tocht worden. U kunt zich opgeven via de telefoon of email, zie onder aan deze pagina.



9. Meditatie



Ook een nieuw pareltje in ons aanbod. Vanaf februari kunt u op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur een meditatietraining volgen bij Roel Smallenbroek. Mediteren kunt u zien als trainen van uw geest of gedachten. U krijgt de eerste bijeenkomst hier uitgebreid uitleg over. U kunt zich opgeven via de telefoon of de email, zie onder aan deze pagina

10. Samenhang, een lach en een traan

Dit zijn drie kernwoorden voor de prachtige en gezellige woensdagen die wij, Carla, Suus en ik (Sietha) met onze gasten ervaren.

In juni zijn wij op de woensdag begonnen als gastvrouw. Enthousiast gingen wij van start. Voor de gasten die altijd al op de woensdag binnen liepen, waren wij natuurlijk een nieuw gezicht. Maar de klik was er eigenlijk al gelijk van beide kanten, we leerden elkaar al snel beter kennen en dat werd door "hoort en zegt het voort" van een aantal gasten al gauw bekend. Druk...elke week, wij mogen nu zeker 18 gasten ontvangen... Om 10 uur wordt het eerste kopje koffie of thee geschonken en gaat tot 16 uur door. Ook nieuwe gasten mogen wij regelmatig ontvangen. Ze voelen zich al snel thuis in het Inloophuis.

Oud-collega's van onder andere de marine treffen elkaar bij ons en delen hun sterke verhalen. Maar ze delen ook hun ziekzijn met ons en met elkaar. Hoe mooi is dat, men helpt elkaar met tips en tools. Hoe om te gaan met ziekzijn en bijwerkingen en anderen gaan dan als vanzelf de andere gasten ook tips geven. Wat je eraan kan doen, waar het te koop is... zo hoor en leer je van elkaar en het gaat allemaal vanzelf. Er is een enorme betrokkenheid met de ander en dat geeft kracht. Elke 2^e woensdag van de maand hebben wij mammacare lingerie en borstprotheses, verzorgd door Angelina Klaver en ook hebben de dames lotgenoten hun contactochtend. Deze groep wordt geleid door Ria van Til, ook vrijwilligsters van ons Inloophuis. Met af en toe een thema en anders gezellig met elkaar samenzijn. En praten over van alles wat actueel is. Er ontstaan vriendschappen zodat men ook op andere dagen contact heeft en elkaar belt of

leuke dingen met elkaar gaat ondernemen. En natuurlijk mogen wij de masseurs niet vergeten. Een groot aantal enthousiaste masseurs masseert de gasten. En dan zie je hoe ontspannen de gasten weer na een massage terugkomen in onze huiskamer. Dat is zo mooi om te zien.

Even een uur in de stilte, niets zeggen of juist wel, even tijd voor jezelf... aandacht, een zachte aanraking op het moede lichaam dat veel moet doorstaan of doorstaan heeft. Even het hoofd leegmaken na al het piekeren. Even opladen, door de liefdevolle handen van de masseurs. En wat geeft het ons als vrijwilliger veel energie om te zien en te voelen wat het met onze gasten doet. Dat na de tranen van de gasten, wij ook met elkaar die lach weten terug te toveren. Een arm en een knuffel, een knik zo van, ik begrijp je hoor.... Begrip voelen van die ander, een bijna thuis gevoel geven en krijgen. En zo ontstond gaandeweg de afgelopen maanden een "wij" gevoel en riep een gast,

"zullen wij eens met elkaar gaan lunchen?" Ja, doen we en gelijk 17 deelnemers op de lijst en 11 december was de gezamenlijke lunch een feit. En wat was het gezellig, zo gezellig dat wij dit elke 3^e woensdag van de maand gaan voortzetten. Dankjewel lieve gasten. Voor jullie vertrouwen in ons mooie Inloophuis. Dankjewel lieve gasten voor jullie vertrouwen in ons als gastvrouwen op de woensdag. De reden waarom jullie ons bezoeken is veel verdriet, maar wij zijn heel dankbaar dit voor jullie te mogen doen! Zonder jullie, geen wij, zonder wij, geen jullie. Dikke knuffel van ons, Carla, Suus en Sietha.



11. Vooruitblik op de SamenLoop voor Hoop

Dit jaar zal in het weekend van 13 en 14 juni 2020 weer de SamenLoop voor Hoop plaatsvinden. Zoals we gewend zijn doen we als Inloophuis actief mee. Vooral de voorzieningen voor de Eregasten hebben speciale aandacht.

We noemen het *Eregastenhuis*. De plaats waar mensen die kanker hebben of hebben gehad van harte welkom zijn. Hen zal een afwisselend programma worden aangeboden. Met een aantal momenten waar de Eregasten actief worden betrokken bij de verschillende ceremonies. Wilt u als gast op dit weekend aanwezig zijn als eregast? Of wilt u meelopen in het team van het inloophuis? Meld u dan aan bij het Inloophuis t.a.v. Liesbeth de Jong

12. Minibieb

Er is een minibieb in het inloophuis. 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. Deze editie het volgende boek:

"*Getekend door*": Een heel mooi fotoboek over bodypainting bij borstkanker. Alle vrouwen die hebben meegewerkt, stralen op diverse manieren kracht en positiviteit uit. Wij vinden dat dit boek een oppepper kan zijn voor vrouwen met borstkanker.

13. Column van Jack

Wandelen

Er zijn verschillende opties om te wandelen. Er zijn bekende evenementen waarvan de Nijmeegse Vierdaagse misschien wel de bekendste is.

Er zijn echter steeds meer ander soort wandelingen. Een stads-, bos- en mindfulnesswandeling.

Zelf was ik alleen een lange afstandwandelaar maar tegenwoordig hou ik ook steeds meer van de kortere afstanden. Gewoon een uur of twee lekker door het bos wandelen en zoeken naar paddenstoelen, af en toe eens op een bankje zitten om te luisteren naar de vogels, de wind en al die andere geluiden.

Ik kijk meer om me heen, gebruik bewust al m'n zintuigen. Het gaat niet meer om de afstand maar om de beleving. Soms zit ik boven op een duin op een bankje en dan is er zomaar een gesprek met iemand die een rondje aan het fietsen is of een medewandelaar.

Na zo'n wandeling is m'n hoofd weer even leeg, heerlijk.

Ook vanuit het Inloophuis wordt er gewandeld. Eigenlijk gek dat het wandelen door een steeds grotere groep beoefend wordt, maar dat er weinig tot geen gasten zijn die het ook een keer in de week willen proberen. Ria Verbruggen of ikzelf wandelen graag met u mee.

14. Verslag activiteiten

Kerstinstuif 2019 in het Inloophuis.

Op maandag 16 december was het zover, de Kerstinstuif. Iedereen was welkom om gezellig mee te doen met het zingen en musiceren. Het Inloophuis was bijzonder sfeervol aangekleed met Kerstversieringen en zorgde voor een fijne sfeer.



De opzet was dat iedereen iets lekkers mee zou brengen en dat hebben we geweten. Van de heerlijkste taarten, salades en alles wat je daar verder nog bij kunt bedenken, er was ruim voldoende. Maar belangrijker was, het was heerlijk.

De lichtjes ceremonie was heel bijzonder en stemde tot nadenken. Het zingen en spelen op de instrumenten was feestelijk en de prachtige Kerstliederen droegen echt bij aan een feestelijke sfeer. Dit is voor herhaling vatbaar.

Kortom, het was erg lekker, heel feestelijk en vooral gezellig zo met elkaar. Wellicht in 2020 weer. *Herma*



15. Gift Speelgoedbank



Op bijgevoegde foto is te zien dat de Speelgoedbank het Inloophuis heeft verwend met mooi speelgoed, Van harte bedankt.

