IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief 1 juni 2026

Inmiddels is de warme overdracht al geweest en officieel op 1 juni hebben we als Stichting Inloophuis Den Helder een nieuw bestuur. Zij zullen zich hieronder voorstellen. Het oude bestuur heeft gekozen om stilletjes te vertrekken en op de achtergrond nog bereikbaar te zijn voor de nieuwe bestuursleden. Zij hebben op hun eigen manier afscheid genomen. Mocht je nog iets kwijt willen aan hun, dan kan je dat bij mij achterlaten. Ik zorg er persoonlijk voor dat het bij hen terecht komt. Ook als je vragen of tips heeft voor het nieuwe bestuur.

Zoals je gewend bent op de laatste pagina weer de activiteitenlijst met alles wat er nog weer in de planning staat. I.v.m. vakantie van onze lieve vrijwilligers worden sommige activiteiten verzet of gaan een keer niet door. Check goed de activiteitenagenda. In de zomer zijn we 3 weken dicht.
Met een warme groet van Saskia Braveboer Coördinator van het IPSO Inloophuis Den Helder.

De voorzitter stelt zich voor



‘Het is bijzonder wat 'ziekte' met mensen doet, ziekte tussen die aanhalingstekens. Ik zie dat ziek worden voor velen de grote stap kan zijn naar het licht van je eigen leven. Je bént niet je ziekte. ‘Leven vanuit je hart' en voelen wat er dan komt. Dat is het. 'The day after tomorrow': die eerste dag nadat jouw medische reis is begonnen. Die dag is nú, de eerste dag na jouw operatie/chemo/bestraling.

Voorzitter worden van dit bestuur vind ik een enorme eer. De verbinding met Saskia en het team Inloophuis ben ik al eerder aangegaan. Dit ervaar ik als een geschenk. Ik ga dit doen!

Mijn drijfveer, mijn motto: "We wandelen elkaar allemaal naar huis." Deze prachtige gedachte (beroemd is geworden door Ram Dass), herinnert ons eraan dat het leven een gedeelde reis is van liefde, mededogen en elkaar steunen. Ik ga samenwerken met Saskia. Ik hoop jou ook te ontmoeten. Wil je me nu al iets vragen of zeggen, mail me dan gerust, op info@inloophuisdenhelder.nl
Dag! Liesbeth Hogervorst (1959) Den Helder

De penningmeester stelt zich voor

Mijn eerste kennismaking met het inloophuis is vanaf 2023 en dat was direct een warm welkom. De ziekte kan eenieder treffen, dan is het belangrijk om te kijken naar hoe je hier zelf mee om kan gaan. Het inloophuis kan hierin ondersteuning geven.

Nu mag ik Rita Lanzing straks met trots deel uitmaken van deze stichting die mij warm aan het hart ligt. Tot slot op de volgende pagina nog een mooi gedicht, 300 jaar oud uit het Sanskriet.

Kijk naar het heden,
het is je leven.
Je leeft Vandaag.

In deze korte spanne tijds
ligt al het wezenlijke van ons bestaan:
de vreugde van groei,
de luister van leven,
de glorie van kunnen,
het samen van delen.

Want Gister is herinnering
en Morgen slechts een beeld.
Maar een echt geleefd Vandaag
maakt elk Gister tot een mooie herinnering
en elk Morgen tot een beeld van hoop.

Kijk dus goed naar de dag van Vandaag!

Een warme groet voor Vandaag
en Gister en Morgen.

Themabijeenkomst over vermoeidheid

Afgelopen donderdag zat het IPSO Inloophuis vol met gasten voor de themabijeenkomst vermoeidheid bij kanker. Ellen Beer, oncologisch verpleegkundig specialist van NWZ legde uit dat het niet zo verwonderlijk is dat je vermoeid bent, zowel de kanker zelf en alle medicatie en behandeling zijn een aanslag op je lijf, maar ook de emotionele impact vraagt heel veel energie. O.a. je week goed indelen en zorgen voor genoeg ontspanning zijn enkele tips die zij gaf. Alles in balans. Oncologisch fysiotherapeut Silvia van der Kuil van Fysio Fit vertelde dat bewegen de spil is om vermoeidheid aan te pakken. Bewegen heeft veel positieve invloed. Ook al ben je moe, voeg in je dagelijkse leven zo veel mogelijk beweging toe. Pak de trap en zet bijvoorbeeld je auto iets verder. En ga op zoek naar georganiseerde beweging vanuit bijvoorbeeld een fysiotherapeut of gespecialiseerde sportschool. Zorg ook hier voor balans. Ervaringsdeskundige van Hematon, Sanne Mokveld vertelde dat kanker het beste is wat haar is overkomen. Ze heeft zichzelf naar georganiseerde beweging gesleept, sporten is niet zo haar ding, maar juist het contact met lotgenoten bracht haar veel meer dan alleen bewegen. Haar motto is geworden: “sporten met mate(n)!” Zelf sloot ik die middag af met wat het Inloophuis kan betekenen op deze onderwerpen. Je kan hier mee doen met beweeg-activiteiten, maar ook kan je hier terecht voor ontspanning, meditatie maar ook het ontmoeten van lotgenoten. Alles is terug te vinden op de website. De middag was een succes. Na afloop is de vermoeidheid natuurlijk bij niemand opgelost, maar iedereen ging met genoeg handvaten de deur uit om zijn vermoeidheid zelf aan te pakken. Ideeën voor een volgende themabijeenkomst zijn altijd welkom bij mij.



IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

Agenda voor de komende tijd in het IPSO Inloophuis Den Helder:

Sowieso elke dins-, woens- donderdagochtend tussen10.15-12.30 uur vrije inloop en telefonisch bereikbaar

Dinsdag 2 juni	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Maandag 8 juni	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 9 juni	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 9 juni	11.00 uur	Zwemmerslunch
Woensdag 10 juni	v.a. 10 uur	MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken)
Donderdag 11 juni	13.00 uur	Workshop kaarten maken
Dinsdag 16 juni	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 16 juni	10.30 uur	Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop)
Woensdag 17 juni	10.30 uur	Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop)
Maandag 22 juni		**Geen** meditatie (29 juni inhalen)
Dinsdag 23 juni	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Donderdag 25 juni	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
Zaterdag 27 juni	15.00 uur	AYA-meet up – zie de website voor meer info
Maandag 29 juni	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur (ipv 22 juni)
Dinsdag 30 juni	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Donderdag 2 juli	10.30 uur	Voetmassage bij Marja
Dinsdag 7 juli	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 8 juli	v.a. 10 uur	MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken)
Donderdag 9 juli	11.15 uur	Metamorfosemassage bij Marion
Donderdag 9 juli	13.00 uur	Workshop flesjes versieren
Maandag 13 juli		**Geen** meditatie (20 juli inhalen)
Dinsdag 14 juli	9.30 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 14 juli	11.00 uur	Zwemmerslunch
Woensdag 15 juli	10.30 uur	Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop)
Woensdag 15 juli	v.a. 10.30 uur	Voet of hand-massage bij Leny
Donderdag 16 juli	v.a. 10.30 uur	Voet of hand-massage bij Leny
Maandag 20 juli	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur (ipv 13 juli)
Dinsdag 21 juli	10.30 uur	Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop)
Woensdag 22 juli	10.30 uur	Schilder workshop; Zomers tafereel met Dikke Dames
Donderdag 23 juli	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
ZOMERSTOP		**Inloophuis dicht tot 18 aug m.u.v. het zwemmen**
Dinsdag 18 aug	**10.00 uur**	Thema: emotieregulatie voor/door mannen

- Activiteiten die al vol geboekt zijn staan hier niet tussen om teleurstelling te voorkomen
- Graag aanmelden: live, via www.inloophuisdenhelder.nl of 0223-747041 (di-woe-donderdagochtend)
- Adres: Marsdiepstraat 621A in Den Helder, rechter zij-ingang, 1e etage, er is een lift aanwezig