



Nieuwsbrief 1 juli 2026

Wat hebben we een warme dagen achter de rug. In het inloophuis was het ook warm maar gingen de fijne gesprekken gelukkig gewoon door. Zo vond ook de tweede AYA-Meet Up plaats bij de Noorder Kunstkring. Tijdens het kleien werd en gesproken met elkaar op een ontspannen manier. Voor de een was het welkome afleiding in een pittige periode, voor de ander was het een wereld van herkenning. Na de zomer komt er weer een bijeenkomst. Ook leuk om te vermelden is dat op de website onder het kopje 'over het inloophuis' een mooie promotiefilm staat. Xander Zaal heeft tijdens een aantal activiteiten opnames gemaakt en deze voor ons gemonteerd. Het geeft een mooi beeld van waar we voor zijn. Deel hem vooral met mensen die ons nog niet kennen. [Over het inloophuis • IPSO Inloophuis Den Helder](#) Vanaf 24 juli is het inloophuis 3 weken gesloten. Maar vóórdat we de deur tijdelijk dicht doen, organiseren we op woensdag **22 juli** nog een gezellige Zomerse-Inloop voor iedereen vanaf 11 uur, er is live muziek en er staan verfrissende hapjes en drankjes klaar. Ontmoeting,



gezelligheid en afleiding staat centraal. Ik hoop je te zien op 22 juli! Vanwege mijn vakantie zal de volgende nieuwsbrief komen te vervallen. De website is altijd te raadplegen of voor aanmeldingen te gebruiken. Vriendelijke groeten van Saskia Braveboer Coördinator van het IPSO Inloophuis Den Helder.
HEB EEN GOEDE ZOMER!

Emotie regulatie voor en door mannen

Na de zomerstop gaan we gelijk goed van start. Op dinsdag 18 augustus komt Richard Koster van RK Counseling naar het Inloophuis. Hij gaat deze ochtend een bijeenkomst houden over emotieregulatie. Deze bijeenkomst is specifiek alleen voor mannen bedoeld. Er wordt in gegaan op hoe dit werkt, specifiek bij een man, hoe kan je je emoties de baas te blijven en welke rol speelt humor of bewegen hierbij. Graag wel aanmelden hiervoor.

Zwemmen in het Heersdiep

In verband met de verbouwing in het zwembad en de schoolvakantie is het zwemmen niet op de vaste tijden of zelf even helemaal niet.

- Op 7 juli start het zwemmen om 9.15 uur
- Dan is er 4 weken geen zwemmen
- Op 11 augustus start het zwemmen om 9.15 uur
- Vanaf 18 augustus weer helemaal terug op de oude tijd om 9.45 uur



Per 1 september gaat de prijs van de zwemkaart omhoog. Voor 10 keer zwemmen betaal je dan €30,-. Nog steeds een zeer gereduceerd tarief voor het warme bad en de privacy voor de hele groep lotgenoten. De kaart kan je kopen bij de gastvrouw in het zwembad of in het inloophuis. Ben je nieuwsgierig of het zwemmen ook wat voor jou is? Laat het mij weten en dan mag je altijd een keer proberen. Het bewegen is goed voor je lijf, maar ook de ontmoeting en gezelligheid wordt zeer gewaardeerd onder de lotgenoten en een maandelijkse lunch.



Middelen en geld

Omdat het IPSO Inloophuis volledig van subsidie, fondsen, donaties en giften afhankelijk is, zijn we altijd zoekende naar manieren om dit binnen te krijgen. Heb je hier ervaring mee, zou je ons hierbij willen helpen of ken je iemand anders die dit wil, dan hoor ik het graag! We willen er alles aan doen om onze psychosociale ondersteuning uit te breiden met mooie activiteiten. Een gift of donatie is ook altijd welkom en wordt goed besteed.

Bewegen voor KWF en Regionale doelen

Op zaterdag 29 augustus wordt er gezwommen om geld op te halen voor KWF en regionale doelen. Dit wordt gedaan in Den Oever tijdens de Flora & Visserijdagen. Via de site [Swim to Fight Cancer Hollands Kroon](#) kan je je aanmelden en/of iemand sponsoren. Zelf heb ik in de voorbereiding ervan mee gedaan aan een podcast, deze is te beluisteren op de website van Noordkop 247 [Elke Slag Telt - Swim To Fight Cancer - Hollands Kroon - Noordkop247](#)

En op 7 november wordt de LoveLifeRun in Den Helder georganiseerd. Ook een evenement om voor dezelfde doelen geld op te halen, maar ook om stoere (ex) kankerpatiënten uit te dagen om samen met hun naasten en behandelaars 5 KM hard te lopen. Aanmelden en doneren kan via [LoveLife Run to Fight Cancer Den Helder](#)

Vanuit de opbrengst van beide evenementen zal ook een donatie gedaan worden aan regionale doelen zoals het Inloophuis en het Noordwest Ziekenhuis. Uit eigen ervaring vorig jaar weet ik dat dit supertoffe evenementen zijn met veel emotie en hopelijk ook veel geld voor nog meer onderzoek en behandeling en steun bij kanker. Kan je zelf niet deelnemen, aanmoedigen is natuurlijk ook goed.



Voor in de agenda

- Op **26 augustus** wordt er in het Inloophuis gesproken over de 'kracht van herinnering'. Sonja gaat van alles vertellen over de wereld van herinneringen; wat zijn het eigenlijk, wat doen ze, wat levert het je op en hoe kan je ze ook terug halen. Meld je aan via de site.
- Op dinsdag **29 september** houden we in samenwerking met Diëtist & Leefstijl een themabijeenkomst over voeding en smaak. Heb je specifieke vragen voor die middag, geef ze door via de mail of website. Aanmelden kan ook op die manier.
- Tijdens de week van de palliatieve zorg zullen we op woensdag **7 oktober** een lotgenotenbijeenkomst houden voor gasten met kanker die palliatief zijn. Ontmoeting en herkenning staat hierin centraal.
Meer info: www.palliaweb.nl/netwerk-nhn-zw
- En de laatste bijeenkomst die al in de agenda kan is de bijeenkomst die gaat over Neuropathie. Deze zal plaatsvinden op donderdagmiddag **29 oktober**, de inhoud wordt door de verpleegkundig specialist van NWZ en de wijkverpleging ingevuld.





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

| | | |
|-------------------|-----------------|---|
| Dinsdag 7 juli | 9.15 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Woensdag 8 juli | v.a. 10 uur | MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken) |
| Donderdag 9 juli | 13.00 uur | Workshop flesjes versieren |
| Dinsdag 14 juli | 11.00 uur | Geen zwemmen wél Zwemmerslunch |
| Woensdag 15 juli | 10.30 uur | Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop) |
| Maandag 20 juli | 13.15 uur | Meditatie, start om 13.30 uur |
| Dinsdag 21 juli | 10.30 uur | Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop) |
| Woensdag 22 juli | 10.15 uur | Dikke dames schilder workshop |
| Woensdag 22 juli | 11.00 uur | ZOMERSE Inloop voor iedereen |
| Donderdag 23 juli | 10.30 uur | Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten |
| 24-7 t/m 17 aug | gesloten | Inloophuis heeft zomervakantie |
| Dinsdag 11 aug | 9.15 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Dinsdag 18 aug | 10.30 uur | Emotieregulatie voor en door mannen |
| Dinsdag 18 aug | 9.45 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Woensdag 19 aug | 10.30 uur | Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop) |
| Donderdag 20 aug | v.a. 11.30 | Metamorfosemassage bij Marion |
| Dinsdag 25 aug | 9.45 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Dinsdag 25 aug | 10.00 uur | Wandelen |
| Woensdag 26 aug | 10.30 uur | Creatieve workshop |
| Woensdag 26 aug | 15.00 uur | De kracht van herinnering |
| Donderdag 27 aug | 10.30 uur | Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten |
| Dinsdag 1 sept | 9.45 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Maandag 7 sept | 13.15 uur | Meditatie, start om 13.30 uur |
| Dinsdag 8 sept | 9.45 uur | Zwemmen in het Heersdiep |
| Dinsdag 8 sept | 11.00 uur | Zwemmerslunch |
| Woensdag 9 sept | v.a. 10 uur | MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken) |
| Donderdag 10 sept | v.a.10.30 uur | Metamorfosemassage bij Marion |
| Donderdag 10 sept | 13.00 uur | Creatieve workshop |
| Maandag 14 sept | 11.00 uur | Reiki |
| Dinsdag 15 sept | 10.30 uur | Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop) |
| Woensdag 16 sept | 10.30 uur | Voetmassage bij Leny |
| Woensdag 16 sept | 10.30 uur | Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop) |
| Donderdag 17 sept | 10.30 uur | Voetmassage bij Leny |
| Maandag 21 sept | 13.15 uur | Meditatie, start om 13.30 uur |

- Activiteiten die al vol geboekt zijn staan hier niet tussen om teleurstelling te voorkomen
- Graag aanmelden: live, via de site, mail: info@inloophuisdenhelder.nl of 0223-747041
- Elke dins-, woens- donderdagochtend tussen 10.15-12.30 uur vrije inloop en telefonisch bereikbaar
- Adres: Marsdiepstraat 621A in Den Helder, rechter zij-ingang, 1^e etage, er is een lift aanwezig