IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief 8 september 2026



Voor de zomerstop waren de Bedside Singers bij ons te gast. Zij bezongen de aanwezige gasten zonder ondersteuning van muziek. Zij repeteren in het Inloophuis, als tegenprestatie gaven ze een mooi en intiem concert tijdens de Zomerse Inloop. We hebben genoten.
Nu na die zomerstop zijn we alweer lekker op gang in het Inloophuis. Gelijk de eerste week hadden we een succesvolle bijeenkomst met de mannengroep en ook de AYA's hadden een leuke make-up workshop.
En het zal u misschien niet ontgaan zijn dat na een korte periode onze nieuwe bestuurs-voorzitter zich heeft teruggetrokken uit de functie. Dit is haar eigen keuze en zij heeft dit besluit genomen vanuit het belang van het Inloophuis en de continuïteit van deze mooie organisatie. We hebben haar bedankt voor haar inzet en betrokkenheid en respecteren uiteraard haar besluit. Nu zijn we op zoek naar een nieuwe bestuursvoorzitter. De vacature is al gedeeld via social-media en stond afgelopen weekend in de krant(en). Heeft u interesse laat het ons weten, of kent u iemand die hiervoor geschikt is, stuur de vacature dan graag door. De vacature stuur ik mee in de mail als aparte bijlage. Hij staat ook op de website. Het zou geweldig zijn als we snel iemand aan ons bestuur kunnen toevoegen en door kunnen bouwen aan waar het uiteindelijk om draait: een fijne en laagdrempelige plek voor mensen die leven met en na kanker, ex-patiënten en hun naasten.
Voor komende tijd staan er nog interessante bijeenkomsten gepland. Check de laatste pagina met het activiteitenoverzicht. De website is altijd te raadplegen voor meer info of voor aanmeldingen te gebruiken. Ik zie u graag weer in het Inloophuis.
Vriendelijke groeten van Saskia Braveboer Coördinator van het IPSO Inloophuis Den Helder.

Emotie regulatie voor mannen én vrouwen

Op 18 augustus was Richard Koster van RK Counseling in het Inloophuis. Hij ging met de mannen op een inspirerende wijze aan de gang met emoties. Wat zijn het, wat doet het met je? Hij laat je zelf nadenken hierover en gaf mooie tips zoals bijvoorbeeld de 'zonder zorgen methode'. De mannen waren erg enthousiast en tevreden met de opbrengst. Een van de mannen: 'ik dacht dat ik al veel wist, maar ik heb echt nog wat bijgeleerd'.



En het mooie is, op 21 oktober komt Richard terug om dezelfde workshop nog eens te geven. Dit tijdens de lotgenotengroep van de dames, dus ook specifiek alleen voor vrouwen bedoeld. Graag wel aanmelden hiervoor via website, telefoon of live. Er is beperkt plek.

Samen zingen, even uit je hoofd

Tijdens een eerdere thema middag ontstond het idee om iets te organiseren rondom muziek. En bij alles wat we organiseren hebben we een vrijwilliger nodig en die bood zich aan. Zingen helpt om even uit je hoofd te komen, spanningen los te laten en plezier te maken. Samen zingen zorgt bovendien voor ontmoeting en (h)erkenning van lotgenoten. Even geen kanker, behandelingen of zorgen, maar samen muziek maken, ademhalen en genieten. En talent is niet nodig, we zingen mee met de muziek. Voor iedereen is het de eerste keer. Op woensdag 7 oktober is de bijeenkomst, starten om 13.00 uur. En bij voldoende animo gaan we er een vaste activiteit van maken. Dus kan je niet, laat weten dat je volgende keer wel van de partij bent. Aanmelden via de site of bij de gastvrouwen.

Dank aan DRUKTEMAKER



Al eerder heb ik laten weten dat we via de Beursvloer mooi deals hebben mogen sluiten met lokale ondernemers (koffie van de AH, bureaustoelen van de Kampanje en de workshops van Richard Schouten). Nog voor de zomer was de overhandiging van nog een mooie overeenkomst. Van Druktemaker, een Helders bureau dat zich bezighoudt met het in de markt zetten van merken en communicatiemiddelen, kregen we een volle doos met folders over het Inloophuis. Ze hebben de opmaak verzorgt en de tekst geactualiseerd en in dezelfde stijl van de website gemaakt. Ook mocht ik een doos met visitekaartjes in de huisstijl ontvangen van hun. Het was toen heel warm, dus ik heb het hele team op ijs getrakteerd. Dus grote dank voor hun gift aan ons! Zo helpen ze ons als Stichting dit soort dingen mogelijk te maken. Alle sponsors die iets voor het Inloophuis betekenen krijgen een plekje op onze website. Ken je iemand die zoiets ook overweegt? Ik kom graag met ze in contact. Zo kunnen wij blijven doen waar wij goed in zijn wat zo nodig is voor onze gasten.

Themabijeenkomsten

We organiseren graag themabijeenkomsten voor onze gasten. Dinsdag **29 september** houden we in samenwerking met Diëtist & Leefstijl een themabijeenkomst over voeding en smaak. En op **29 oktober** een themabijeenkomst over Neuropathie in samenwerking met een oncologische verpleegkundig specialist van NWZ en de oncologisch wijkverpleegkundige. De kracht van herinnering gaat op herhaling op **11 november.** Daarnaast ben ik in gesprek met deskundigen om het thema ‘werk en kanker’ op de agenda te zetten. Heb je hier vragen voor, dan mag je mij die doorgeven. Heb jij specifieke wensen voor een themabijeenkomst over een ander onderwerp, dan hoor ik het ook graag.

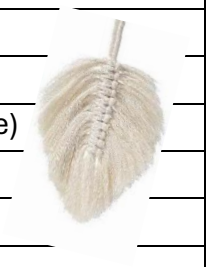


PS: voor de KERST hebben we al 2 creatieve workshops in de planning, afleiding en ontmoeting is het voornaamste doel. Vraag er vooral naar als je hier bent, of bel ons.

IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

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

Woensdag 9 sept	v.a. 10 uur	MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken)
Dinsdag 15 sept	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
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
Dinsdag 22 sept	10.30 uur	Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop)**= verzet!**
Dinsdag 22 sept	10.00 uur	Wandelen
Dinsdag 22 sept	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 23 sept	10.15 uur	Stilleven schilderen workshop
Donderdag 24 sept	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
Dinsdag 29 sept	15.00 uur	**Themabijeenkomst: Voeding en smaak**
Dinsdag 29 sept	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 7 okt	10.15 uur	*Koffie ochtend voor palliatieve gasten*
Woensdag 7 okt	13.30 uur	*Samen zingen NIEUW!*
Donderdag 8 okt	13.00 uur	Metamorfosemassage bij Marion
Donderdag 8 okt	13.00 uur	Macramé workshop – 'Leaf' (zie plaatje)
Maandag 12 okt	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 13 okt	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 13 okt	11.00 uur	Zwemmerslunch
Woensdag 14 okt	v.a. 10 uur	MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken)
Dinsdag 20 okt	10.30 uur	Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop)
Woensdag 21 okt	10.30 uur	**Emotieregulatie** bij vrouwen met Richard Schouten
Donderdag 22 okt	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
Maandag 26 okt	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 26 okt	10.00 uur	Wandelen
Dinsdag 26 okt	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 27 okt	10.15 uur	Schilder workshop
Donderdag 29 okt	15.00 uur	**Themabijeenkomst over Neuropathie**
Zaterdag 7 nov	Zie website	**Love life Run to fight cancer**
Woensdag 11 nov	14.00 uur	**Lezing: de kracht van herinnering**



- 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 bel 0223-747041
- Elke dins-, woens- donderdagochtend tussen10.15-12.30 uur vrije inloop en telefonisch bereikbaar
- Adres: Marsdiepstraat 621A in Den Helder, rechter zij-ingang, 1e etage, er is een lift aanwezig