IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief Oktober 2026

En opeens zitten we midden in de herfst. Maar we mogen niet klagen, we hebben veel zon gehad en zon en licht draagt positief bij aan je humeur en welzijn. Nu kunnen de dikken jassen weer tevoorschijn gehaald worden.
Afgelopen week stonden we op de Seniorenbeurs, het blijkt dat nog steeds niet iedereen die daar behoefte aan heeft, ons kent. Dus we hebben veel mensen kunnen attenderen op al onze activiteiten die helpend zijn in een periode die veel impact op je leven heeft. En wellicht heeft het ook nog een vrijwilliger opgeleverd, ook daar zijn we blijvend naar op zoek. Als we het gastvrouwen/-mannenteam kunnen uitbreiden wordt het ook mogelijk om het Inloophuis in de middagen standaard open te stellen. En ook zijn de massages voor veel gasten een cadeautje. We hebben nog genoeg dagdelen over om iemand met 'gouden handjes' hier vrijwillig in te zetten. Dus zeg het voort… We vragen echt geen wekelijkse inzet (kan wel), er is veel mogelijk in overleg met elkaar.
Verder in deze nieuwsbrief achterin weer een overzicht van de activiteiten van de komende tijd en leuke nieuwtjes. Informatie over de themabijeenkomsten kan je teruglezen in vorige nieuwbrieven, die staan op de site. Met vriendelijke groeten, Saskia Braveboer-Coordinator IPSO Inloophuis Den Helder.

Nieuwe voorzitter

Vorige nieuwsbrief zochten we nog een bestuursvoorzitter, inmiddels mag ik laten weten dat we die gevonden hebben. Anneke van der Sluis gaat ons bestuur voorzitten. Na haar aanstelling ging ze eerst nog genieten van haar vakantie. Komende maand komt ze kennismaken en zich inwerken in haar functie en rol. Ze sprankelt van de ideeën dus we zijn heel blij met haar komst. In de volgende nieuwsbrief zal zij zich voorstellen.

AYA Meet- Up

Wat waren we blij en trots met onze nominatie voor de Kees de Jager inclusieprijs. We hadden een mooi plan voor de AYA- Meet up ingediend. Want voor deze jongeren met kanker wordt niet veel georganiseerd in de Kop van Noord-Holland. Helaas zijn we niet de winnaar geworden, de prijs van €5000,- ging naar het museumlichtschip Texel. Ook een mooi doel.
Het hele plan van de AYA-Meet-Up gaan we wel gewoon voortzetten. We gaan op zoek naar andere sponsoren, donateurs etc. Want een plek waar deze jongeren elkaar kunnen ontmoeten en even géén patiënt zijn, is zeer welkom is gebleken de afgelopen tijd. De AYA groep breidt zich uit.
De eerstvolgende bijeenkomst voor deze jongeren die tussen hun 19-39 jaar de diagnose kanker hebben gehad, is op 18 november. Die avond wordt er een workshop gegeven over essentiële oliën. Geur kan namelijk positief bijdragen in pittige tijden, altijd complementair aan de medische zorg. Aanmelden kan via de website of mail.



De Lunchtafel



Vanaf 4 november organiseren we regelmatig een gezellige lunch in het Inloophuis. We serveren een gezonde en smaakvolle maaltijd, met inspiratie uit de Ayurvedische leefwijze. Een gezonde lunch smaakt nóg beter als je die samen kunt delen. Want eten verbindt.
Maar minstens zo belangrijk is wat er aan tafel gebeurt: elkaar ontmoeten, luisteren, lachen, delen of gewoon even samen zijn. Je hoeft niet altijd te praten. Vind je het juist fijn om te luisteren en de verhalen van anderen te horen? Ook dan ben je van harte welkom. En het gesprek hoeft zeker niet altijd over kanker te gaan. Niets moet, alles mag. Kom zoals je bent, schuif aan en geniet van het eten en het samenzijn. Omdat we genoeg eten in huis willen hebben, graag aanmelden via mail/website/live. We vragen een eigen bijdrage van €5,-

Dank aan de Helderse Uitdaging

Alweer mogen we profiteren van de acties van de Helderse Uitdaging. Dit is een maatschappelijk platform in Den Helder en Julianadorp dat lokale bedrijven koppelt aan stichtingen, verenigingen en initiatieven om hulpvragen op te lossen met materialen, diensten of menskracht, zonder financiële transacties. Van een gulle gever hebben we 2 beeldschermen gekregen die daar over waren. Hiermee kunnen we op kantoor onze werkplekken uitbreiden met een tweede scherm. Naast onze vrijwilligers Jose en Dion, maakt ook het bestuur regelmatig gebruik van deze werkplek, zo kunnen we nog prettiger en overzichtelijk onze administratie doen.

Creatieve activiteiten



We zijn best alweer gericht op de herfst en winter met de creatieve workshops. Deze workshops bieden ontspanning, je kan je creativiteit aanspreken, afleiding zoeken of je emoties erin verwerken. Naast de ontspanning is de ontmoeting onder elkaar ook een doel. Voor creatieve workshop vragen we altijd een eigen bijdrage van €5,- en je moet je er wel voor aanmelden via mail/website/live.



Het volgende staat in de planning:
- Woensdag 27 oktober wordt er geschilderd/getekend vanuit het Kubisme bij Henny.
- Donderdag 12 november gaat Carolien in de middag met gasten aan het werk om een Gnoom te maken.
- Dinsdag 23 november kan je meedoen aan het maken van een kerstkabouter van stof.
- Woensdag 9 december is de jaarlijkse workshop ‘kerststuk maken’ ingepland, deze wordt weer verzorgt door Rhina.

IPSO Inloophuis Den Helder
Centrum voor leven met en na kanker

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



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** zit vol
Donderdag 22 okt	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
Maandag 26 okt	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 27 okt	10.00 uur	Wandelen
Dinsdag 27 okt	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 28 okt	10.15 uur	Schilder workshop : Kubisme
Donderdag 29 okt	15.15 uur	**Themabijeenkomst over Neuropathie**
Dinsdag 3 nov	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Woensdag 4 nov	10.00 uur	**Themabijeenkomst: Herstel na borstkanker**
Woensdag 4 nov	12.00 uur	*De Lunchtafel NIEUW!!*
Maandag 9 nov	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 10 nov	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 10 nov	11.00 uur	Zwemmerslunch
Woensdag 11 nov	v.a. 10 uur	MammaCare (zelf een afspraak bij Angelina maken)
Woensdag 11 nov	14.00 uur	**Lezing: de kracht van herinnering**
Donderdag 12 nov	13.00 uur	Creatieve workshop: Gnoom
Dinsdag 17 nov	9.45 uur	Zwemmen in het Heersdiep
Dinsdag 17 nov	10.30 uur	Lotgenoten mannen (10.15 uur inloop)
Woensdag 18 nov	10.30 uur	Lotgenoten vrouwen (10.15 uur inloop)
Woensdag 18 nov	10.30 uur	Handmassage
Woensdag 18 nov	19.00 uur	AYA Meet Up: workshop geur en essentiële olie
Maandag 23 nov	13.15 uur	Meditatie, start om 13.30 uur
Dinsdag 24 nov	10.00 uur	Wandelen
Dinsdag 24 nov	10.00 uur	Creatief: Kerst-kabouter naaien
Donderdag 26 nov	10.30 uur	Hartenkussentjes, voor lotgenoten door lotgenoten
Woensdag 9 dec	10.15 uur	Workshop Kerststuk maken

- 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