



De Inlooper

Jaargang 11 – nummer 3 – december 2018

Nieuwsbrief van Inloophuis 'Leven met kanker' Woerden

Openingstijden:

Maandag van 13:30 - 16:30 uur.
Dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag
van 09:30 - 12:30 uur.

Kidsclub

elke 1e woensdag van de maand van 14.30 – 16.30 uur

Rondom 'Verlies van een dierbare'

elke 2e dinsdag van de maand 19.30 – 21.30 uur

Inloop ontmoetingsochtend 'verder na verlies'

elke 3e maandag van de maand van 10.00 - 12.00 uur

Loes van Duyl: "Zo fijn die rust en dat geduld"

Loes van Duyl is sinds september 2017 gast bij Inloophuis 'Leven met kanker'. "In het ziekenhuis lag een map over het Inloophuis en dat zag er zo leuk en gezellig uit, ik dacht, dat ga ik doen." Na een therapeutische vakantie waar ze vrijuit kon praten in Les Vaux in Frankrijk zette ze de stap naar het Inloophuis.

Loes kreeg borstkanker, onderging diverse behandelingen. "Ik zat toen wel vast hoor maar meteen toen ik in het Inloophuis kwam voelde dit als een warm bad, en nog steeds. De rust die er vanuit gaat en het geduld van al die lieve mensen heb je zo hard nodig."



In haar leven voor de kanker was Loes altijd druk, de kar trekken, voorop lopen. "Ik had een eigen bedrijf, maakte handgeknoopte kleden en dan ben je altijd bezig." Ze vindt het dan ook heel bijzonder dat er gewoon een plek is waar rust en warmte is. "Hier kan ik de draad weer oppakken." Voor kleden knopen heeft ze de kracht niet meer. "Daar heb ik vrede mee. Er zijn zoveel leuke dingen in het Inloophuis, zoals het schilderen. Je krijgt een suggestie maar je mag ook wat anders schilderen, je wordt niet betutteld."

Lekker dropje

Daarnaast komt Loes voor Tai-Chi en Yoga. "Je merkt dan wel dat er nog plekken zijn waaraan je kunt werken, zowel geestelijk als lichamelijk. Het geeft me wel handvatten, zeker omdat het onder goede begeleiding gaat." En soms komt ze gewoon langs. "Als ik het even nodig heb stap ik binnen voor een kopje thee, een lekker dropje, een lief gebaar."

Afgelopen mei was Loes namens het Inloophuis het boegbeeld bij De 24 uur van Woerden. "Je ziet anderen met hetzelfde en je deelt met elkaar. Er was net zoveel mededogen als in het Inloophuis."

Inloop ontmoetingsochtend

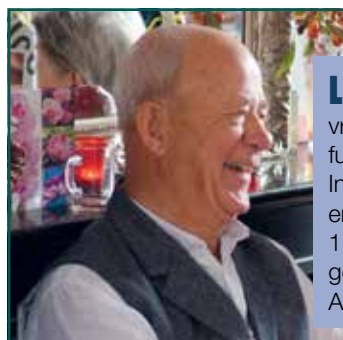
Op maandagochtend 21 januari start in het Inloophuis een ontmoetingsochtend voor mensen die iemand hebben verloren en de draad van hun leven na de eerste rouwperiode weer proberen op te pakken. Deze ochtend is in principe op iedere derde maandag van de maand.

Al geruime tijd is er op de tweede dinsdagavond van de maand de rouw ontmoetingsavond rondom verlies van een dierbare. Deze avonden staan onder leiding van psychosociaal therapeut Geertje Bol en zijn gericht op het leren omgaan met verlies en rouw. Na de eerste rouwperiode is het bezoek aan deze avonden niet meer zo noodzakelijk en ontstaat er behoefte aan een andere vorm van ontmoeting.

Het Inloophuis heeft samen met andere organisaties gezocht naar een mogelijkheid voor mensen om elkaar te ontmoeten na die eerste rouwperiode. Voor het moment waarop je jouw leven weer wilt oppakken, maar nog behoefte hebt aan contact, ontmoeting en gezelligheid met mensen die weten wat je hebt doorgemaakt. Bij de

inloopochtend op de derde maandag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur staat die behoefte centraal. Tijdens een kopje koffie of thee kom je in contact met anderen die een vergelijkbaar proces doormaken.

Deze ontmoetingsochtend wordt georganiseerd met Kwadraad maatschappelijke werk, Welzijn Woerden, Stichting de Mantelmeeuw en Stichting Thuishuis Woerden waarvan Automaatje voor vervoer kan zorgen.



Leo Peterse nam afscheid als vrijwilliger na zich jarenlang in allerlei functies te hebben ingezet voor het Inloophuis. Ook **Cobus Buerman** en **Waldien Burger** nemen per 1 januari a.s. afscheid als vormgever en redacteur van de Inlooper. Allemaal bedankt!

Inloophuis 'Leven met kanker' Woerden

Wilhelminaweg 12, Woerden. Tel: 06-14004496.

E-mail: info@inloophuislevenmetkanker.nl
www.inloophuislevenmetkanker.nl



Activiteitsprogramma

- 2 jan Zingen** o.l.v. Anneke Schwier en Mieny Severs
woensdag
- 6 jan Nieujaarsreceptie** 14.00-16.00 uur
zondag
- 7 jan Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 8 jan Schilderen** (inschrijven) o.l.v. Roel
maandag
- 8 jan Meditatie en mindfulness** o.l.v. Ine Kuijsten
dinsdag
- 10 jan Rouw na overlijden van een dierbare** (inschrijven)
o.l.v. Geertje Bol 19.30 tot 21.30 uur
dinsdag
- 10 jan Adem verdiepen** (inschrijven)
door Sharon Scherpenzeel
donderdag
- 11 jan Ontspannen met reiki** (inschrijven) door Ellen Wolf
vrijdag
- 14 jan Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 15 jan Engelen maken van wol** (inschrijven)
o.l.v. Manuela de Greef
dinsdag
- 16 jan Bingo anders** (inschrijven) 14.00 uur o.l.v. Joke Hey
woensdag
- 18 jan Ontspannende massage** (inschrijven)
door Anton Henning
vrijdag
- 21 jan Lotgenoten en ontmoeten na overlijden**
van je dierbare 10.00-12.00 uur
maandag
- 22 jan Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
dinsdag
- 22 jan Workshop ketting maken** (inschrijven) o.l.v. Ria Rakké
dinsdag
- 24 jan Yoga Nidra** (inschrijven) o.l.v. Nathalie van Rhooon
donderdag
- 28 jan Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 29 jan Handmassage** (inschrijven) o.l.v. Dorien van Leeuwen
dinsdag
- 30 jan Creatieve workshop** (inschrijven)
o.l.v. Marjon de Koning en Sonja Goes
woensdag
- 3 feb Wereld Kankerdag met muziek en poëzie**
zondag 14.00-16.00 uur
- 4 feb Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 4 feb Schilderen** (inschrijven) o.l.v. Mieke

- 5 feb Meditatie & Mindfulness** o.l.v. Ine Kuijsten
dinsdag
- 6 feb Zingen** o.l.v. Anneke en Mieny
woensdag
- 8 feb Kidsclub** (aanmelden) 14.30-16.30 uur
vrijdag
- 8 feb Mindfulness voor mannen** (inschrijven)
o.l.v. Rienk Schaafsma
vrijdag
- 11 feb Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 12 feb Aquarelleren** (inschrijven) o.l.v. Anastazija en Dorien
dinsdag
- 12 feb Rouw na overlijden van een dierbare** (inschrijven)
o.l.v. Geertje Bol, 19.30 tot 21.30 uur
dinsdag
- 15 feb Reiki** (inschrijven) o.l.v. Ellen Wolf
vrijdag
- 18 feb Lotgenoten en ontmoeten na overlijden van je**
dierbare 10.00-12.00 uur
maandag
- 18 feb Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 18 feb Schilderen** (inschrijven) o.l.v. Roel
maandag
- 19 feb Filmavond** aanvang 20.00 uur
dinsdag
- 22 feb Ontspannende massage** (inschrijven)
o.l.v. Anton Henning
vrijdag
- 24 feb Wandelen, vertrek 14.00 uur, circa 6-8 km**
o.l.v. Boudewien Bax
zondag
- 25 feb Wandelen** o.l.v. Antonio/Gerard
maandag
- 25 feb Schilderen** (inschrijven) o.l.v. ?
maandag
- 28 feb Creatieve workshop** (inschrijven) o.l.v.
Marjon de Koning en Sonja Goes
donderdag

Dit Activiteitenprogramma is niet volledig.

Kijk op de website voor de actuele lijst.
www.inloophuislevenmetkanker.nl >activiteiten
of op de lijst, die in de gang van het Inloophuis hangt.

Colofon Inloper

Redactie: Waldien Burger, w.burger@netraamwoordwerk.nl
Opmaak: Cobus Buerman, j.l.buerman@hetnet.nl

Wilt u De Inloper voortaan digitaal ontvangen?

Stuur dan even een e-mail naar:
info@inloophuislevenmetkanker.nl

Komende evenementen

Kerstviering

Vrijdag 21 december 2018 vanaf 10.00 uur een samenzijn van gasten, vrijwilligers en donateurs in het Inloophuis

Nieujaarsborrel

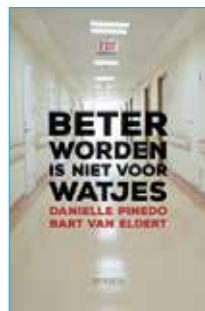
Op zondag 6 januari 2019 is vanaf 14.00 uur de nieuwjaarsborrel in het Inloophuis. Iedereen is hier welkom om elkaar een heel goed jaar toe te wensen

Wereldkankerdag

Op 4 februari is het Wereldkankerdag. Dat vieren we op zondagmiddag 3 februari van 14:00 tot 16:00 met poëzie en muziek.



Boekentip



Beter worden is niet voor watjes, Danielle Pinedo en Bart van Eldert

“Beter worden, het blijkt een rámp. In mijn toch al kleine wereld is het stiller dan ooit. Hele dagen maak ik niets mee. De mensen denken dat niet doodgaan hetzelfde is als doorgaan met leven. Eerder zat mijn moeder klaar met een kopje thee na mijn ziekenhuisbezoek. Nu is het van: ‘O, heb je weer een afspraak?’ Nou, zij ook. De boekenclub, de museumclub, ergens godbetert herten kijken met andere überfite bejaarden. Maar het doet nog steeds zeer, hoor!”

Voorzichtig staan twee bevriende journalisten weer op. Ging levensgevaarlijk ziek worden nog vanzelf, beter worden blijkt niet voor watjes. Net als veel van de duizenden patiënten die tegenwoordig kanker doorstaan, merken zij hoe ingewikkeld overleven is. Ook blijkt ziekte een positieve kant te hebben. Nu kan alles anders zijn. Thuis, op het werk en in je hoofd. De auteurs laten in deze intieme briefwisseling ontroerend en met

humor zien hoe ze de afgelopen jaren hun weg zochten in dit nieuwe extra bestaan. Hoe een zware ziekte je beter kan maken. Een brievenboek vol levenskunst.

ISBN: 9789044636109 € 17,99

Anton Henning

'Masseren heeft te maken met aanraken en geraakt worden'

Twee jaar geleden ben ik een massagepraktijk begonnen. Daarvoor was masseren jarenlang mijn hobby. Ik vind het leuk om me steeds verder te ontwikkelen op dit gebied door cursussen en opleidingen te volgen. Vorig jaar heb ik Bamboemassage geleerd en volgde ik de cursus 'masseren bij kanker'. Om mijn vaardigheden op peil te houden heb ik me bij het Inloophuis aangemeld als vrijwilliger. Ik had een paar jaar geleden tijdens de Kunstroute in Woerden al eens kennis gemaakt met het Inloophuis. Gasten kunnen kiezen uit allerlei activiteiten. Bij mij kunnen ze kiezen welke ontspannende massage ze willen.



Vaak kiezen ze voor een voet- of rugmassage, al dan niet aangevuld met schouders en armen.

Op de ochtenden dat ik hier masseer, ga ik steeds met heel veel voldoening naar huis. Er even helemaal voor de ander te kunnen zijn, is iets waar ik me met plezier voor inzet. Masseren heeft tenslotte alles te maken met

aanraken, maar ook met geraakt worden. Vaker dan in mijn eigen praktijk, ontmoet ik hier mensen die nog nooit een massage hebben ontvangen. Hoe mooi is het dan als ze na afloop zeggen dat het een mooie, nieuwe ervaring was. Praten tijdens de massage mag, maar het hoeft niet. Ik sluit me zo veel mogelijk aan bij datgene waar de ander op dat moment behoefte aan heeft.

Naast mijn massagepraktijk werk ik 18 uur per week bij de gemeente Nieuwkoop als senior medewerker documentaire informatievoorziening (vroeger Post- en Archiefzaken). Ook heb ik nog een bedrijf: Herspectief, loopbaanadvies, coaching & ritueelbegeleiding. In mijn vrije tijd wandel en fiets ik graag of trek ik er graag op uit met ons camperbusje, samen met mijn vriend met wie ik sinds 2002 samen leef. In 2011 zijn we getrouwd en ik heb een zoon en een dochter en inmiddels ook twee kleindochters: Lara (2016) en Femke (2018).

Van de voorzitter Voor elkaar in Woerden

Op donderdag 15 november luisterde de gemeenteraad van Woerden naar organisaties die zijn aangesloten bij het Netwerk Informele Ondersteuning (NIO). Maar liefst 17 organisaties vertelden in het kort aan de leden van de gemeenteraad wat ze doen en met welke vragen mensen bij hen terecht kunnen. Al deze organisaties zijn ontstaan op initiatief van inwoners en allemaal werken ze met veel vrijwilligers. Uiteraard was ons Inloophuis ook van de partij.

Het is goed dat de gemeenteraad oog en oor heeft voor wat er allemaal door mensen zelf wordt opgezet en georganiseerd om elkaar te steunen. Nog belangrijker vond ik het om deze initiatieven bij elkaar te zien en

om de energie en de motivatie van zoveel Woerdenaren te ervaren. En dan te bedenken dat dit nog maar een deel is en dat er buiten het NIO nog veel meer wordt gedaan.

Eén van de vragen van de gemeenteraad was: 'zit er overlap tussen het werk van al deze organisaties?' 'Nee', zei de woordvoerder van het NIO, 'we hebben allemaal genoeg te doen.'

Ik denk niet dat er dubbel werk gedaan wordt. Maar wel zag ik nog meer dan eerst de kansen van samenwerking. Het Inloophuis heeft goede contacten met veel andere instellingen en we staan altijd open voor samenwerking vanuit het motto 'samen sta je sterk'. Marjan is naast haar werk voor het Inloophuis verbonden aan het NIO en is dus goed op de hoogte van ontwikkelingen en kansen. We werken dus al goed samen met andere instellingen. Maar het kan altijd beter. Ik sta in ieder geval open voor goede, gekke, kleine, grote, voorzichtige en wilde ideeën waarmee we nog meer voor elkaar kunnen betekenen in Woerden.



Adri van Montfoort



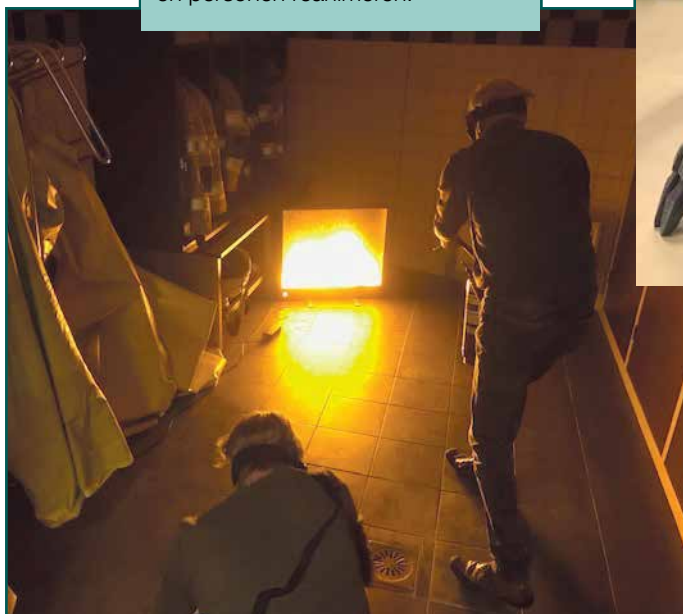
Beursvloer

Op de Beursvloer heeft het Inloophuis weer een aantal mooie deals weten te sluiten en werden we beloofd met de creatiefste match:

- Mensen van Abrona gaan collecteren en in ruil daarvoor schrijven wij een soort levensverhaal over een van hun deelnemers dat ze op hun website kunnen plaatsen.
- Zes mensen van FermWerk gaan collecteren en in ruil daarvoor zorgen de Lions voor vervoer van personeelsleden na afloop van hun eerste lustrumfeest op 18 januari.
- Mensen van Amerpoort gingen collecteren.
- In het voorjaar gaan gasten en vrijwilligers op excursie naar het Stadsmuseum. In ruil vertellen wij in de Inlooper over het Stadsmuseum.

Vrijwilligers bij brandweer

Op 8 november kregen de vrijwilligers bijscholing in branden blussen en personen reanimeren.



Collecte 2018

52 collectanten hebben voor het Inloophuis geld ingezameld. Bij elkaar leverde dit € 4.931,88 op.

Iedereen heel erg bedankt!



Kidsclub Dierendag

De Kidsclub mocht op dieren-dag een kijkje nemen bij het werk van de Dierenambulance. Erg leuk en leerzaam.



Tai Chi

Gijsbert van Eck laat de gasten van het Inloophuis tai chi ervaren. Bij mooi weer lekker buiten.