



Nieuwsbrief gasten, datum 5 februari 2021.

Voorwoord van onze voorzitter



Beste vrijwilliger, gast of donateur,

De feestdagen zijn voorbij. We zitten in een verlengde lockdown en zijn nog niet helemaal zeker hoe het de komende tijd zal vergaan. Wanneer krijgen we een vaccinatie, wanneer kunnen we weer terug naar hoe het was...

Laten we even stilstaan bij hoe het was...wat waarderen we dat nu eigenlijk en we nemen ons voor het nooit 'zomaar' meer voor lief te nemen.

Toch denk ik dan ook aan de mensen die slecht nieuws krijgen m.b.t. hun gezondheid. Voor hen wordt het nooit meer hoe het was....

Deze mensen moeten zich aanpassen aan een ander leven, meer rekening houden met wat kan en wat niet meer kan. Invulling geven aan de kwaliteit die er nog is.

Wat hebben wij dan een mooie plek in de samenleving om deze mensen terzijde te staan.

Soms met een kop koffie met een lach en een traan. Soms een massage of een goed gesprek, of soms lekker even alleen maar afleiding met iets creatiefs of meditatie.

Voor de meesten wordt 'straks' alles weer normaal. Laten we even een moment nemen bij het feit dat dat voor een ander niet per se zo hoeft te zijn. Laten we trots zijn dat wij straks voor diegenen weer een troost kunnen bieden, een beetje afleiding en een warme plek: 'thuiskomen van huis'.

Ik roep alle vrijwilligers op om dit doel voor ogen te houden wanneer je straks weer aan het werk kan. Houd nog even vol en waardeer de dingen die nu goed en mooi zijn. Ik kijk ernaar uit jullie weer snel te zien en te spreken, zodra we een beter perspectief hebben komen we bij jullie in de lucht.

Voor de gasten hoop ik snel onze deuren weer op een veilige wijze te openen en jullie een warm welkom te heten.

Voor alle donateurs, onze sponsors, de gemeente en eenieder die ons een warm hart toedraagt: dank voor jullie steun dat heeft ons heel goed gedaan.

Met een warme groet,

Christine Aberson-Blok, voorzitter Inloophuis Den Helder.

Inhoudsopgave

	<i>Thuiskomen van huis</i> Inloophuis Den Helder	1
Nieuwsbrief gasten, datum 5 februari 2021.....		1
Voorwoord van onze voorzitter		1
Van de redactie.....		2
Massagebed van Het KWF		3
Boek van de liefde.....		3
Wereldkankerdag.....		4
Nordic Walking in Den Helder.....		5

Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze eerste nieuwsbrief van 2021. Wij willen u bedanken voor uw bijdragen voor deze nieuwsbrief. Wij hebben een **vacature** binnen de redactie. Vind je het leuk om samen met ons een nog betere nieuwsbrief te maken en je bent goed in de Nederlandse taal, stuur ons dan een email. Hiernaast zoeken wij vrijwilligers om één keer per jaar een column te schrijven. Laat het ons weten, u bent van harte welkom.

Wilt u iets delen, heeft u een idee of iets te melden, dan kunt u een mailtje sturen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen en Elsa Schoonhoven

Massagebed van Het KWF

Vorig jaar om deze tijd vroeg het KWF/ SamenLoop een project in te dienen dat gefinancierd zou uit de opbrengst van de SamenLoop die in juni 2020 plaatsvinden. 20% van de opbrengst van die in ieder geval voor het Inloophuis zijn. Maar konden we nog een specifiek doel indienen.

Dat werd, op verzoek van ons team masseurs, een verstel- en verwarmbaar massagebed.



voor Hoop om kunnen worden zou SamenLoop zou daarnaast

elektrisch

De SamenLoop ging helaas niet door, uiteraard dachten we toen dat we dus ook geen massagebed zouden krijgen. Groot was onze verrassing toen we in het najaar een telefoontje kregen of we dat bed nog niet hadden aangeschaft. En op ons: "nee helaas niet", ging het KWF/SamenLoop in overleg. Snel daarna kwam het wel heel verheugende bericht:

"KWF Kankerbestrijding kent € 3500,- toe aan ons lokale project in Den Helder. Een elektrisch instelbaar en verwarmbaar massagebed waardoor onze gasten mensen kunnen genieten van een ontspanningsmoment in het Inloophuis".

We stonden te juichen bij dit geweldige nieuws. Midden in de corona tijd zo mooi nieuws! Juist nu is het belangrijk er te zijn voor mensen met een ernstig levensbedreigende ziekte."

Op de foto een heel blijde Marja Bais, en het prachtige comfortabele massagebed. Onze masseurs verheugen zich nog meer op de tijd dat we weer gasten kunnen ontvangen. De massagebed is zowel voor de gast als de masseur zeer plezierig.

Samenloop voor Hoop

Waar we eerst hoopten dat de SamenLoop in de zomer van 2021 zou zijn, weten we nu dat de eerst- volgende SamenLoop pas in de zomer van 2022 zal gaan plaats vinden. We hebben nu ruim de tijd om ons daarop voor te bereiden.

Liesbeth de Jong



Boek van de liefde

Zoals u weet schrijven wij in deze groep over ons eigen leven aan de hand van diverse thema's. Wij hebben al over diverse thema's geschreven en het is steeds weer verrassend wat er in ons naar boven komt. Het is steeds weer anders bij elk van ons. Wij zijn steeds weer verrast en ontroerd over de bijdrage van de andere leden.

De thema's die wij o.a. behandeld hebben, maar ook weer terug kunnen komen zijn:

- Een nieuw begin
- Fietsen
- De voordeur
- Sinterklaas
- Kerst



Op dit moment schrijven wij vanwege de lockdown in onze eigen woning naar aanleiding van het thema waar wij gezamenlijk voor hebben gekozen. Onze uitwisseling gaat via WhatsApp, niet helemaal ideaal, maar toch. Wij delen dan wat wij willen delen.

woning naar aanleiding van

Zo gauw het Inloophuis weer open is zullen de bijkomsten daar weer plaats vinden. Voor deze schrijfgroep is eenieder welkom, het is nooit te vroeg om te laat om in te stappen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met:

Gery Posch, telefoon 06-21924815

Wereldkankerdag



Aandacht voor de impact van kanker, juist nu

Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij kanker, een ziekte waar één op de drie Nederlanders op een zeker moment mee te maken krijgt.

Dit jaar is er bijzondere aandacht voor kanker in coronatijd. Juist nu is het belangrijk dat we oog blijven houden voor de impact van kanker. En dat mensen met kanker en hun naasten de weg weten te vinden naar zorg en ondersteuning, welke coronaproof is.

De afgelopen jaren hadden we in het Inloophuis Den Helder rond deze datum altijd een OPEN DAG. Ruimte om elkaar extra te ontmoeten, zowel voor gasten als belangstellenden.

Op dit moment is het elkaar ontmoeten al bijna een jaar moeilijk soms zelfs onmogelijk. Toch willen we 4 februari 2021 niet onopgemerkt voorbij laten gaan.

We willen graag samen met elkaar, met jou dus, een document (digitaal) maken waar iedereen een bijdrage aan kan leveren. Een bijdrage waarin jij je gevoel en/of ervaringen wilt delen.

Bijvoorbeeld:

- Een gedicht (al dan niet zelf geschreven)
- Een kunstwerk dat je heeft ontroerd
- Een muziekstuk of lied waar je steun aan hebt of die voor jou veel betekent
- Een plek in onze regio waar je tot jezelf kunt komen.

Wat heel fijn is als je ook een korte toelichting op je bijdrage kunt schrijven.

Denk erover na en stuur het dan op naar de redactie van de nieuwsbrief

redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Wil je nog wat meer uitleg?

Je kan bellen met:

Gery Posch 0621924815

Ria Verbruggen 0650489649

Liesbeth de Jong 0651247541

Wilt u s.v.p. uw bijdrage insturen voor 4 maart 2021.

Wij gaan dan met alle bijdragen aan de slag en hopen er een mooi digitaal document van te maken wat gedeeld kan worden met alle gasten en alle vrijwilligers van het Inloophuis Den Helder

Nordic Walking in Den Helder

Juist in deze tijd waarin weinig mogelijk is vanwege corona, is naar mijn idee nordic walking bij uitstek geschikt om buiten te komen. De natuur in, de Donkere Duinen, de zee zien en het strand, Mariëndal en de Nollen ontdekken etc. Den Helder heeft veel mooie plekken om lekker te struinen en je eventjes één met de natuur voelen. Genieten van de frisse lucht en de schoonheid om je heen. Eventjes met onze gedachten op nul en meer aandacht hebben voor ons lichaam, is zo gezond voor ons!

Iedere nordic walking bijeenkomst beginnen we met een warming up om ons lichaam lekker los te maken en een beetje op te warmen. Daarna gaan we nordic walken. Soms met wat oefeningen op tempo zoals bijvoorbeeld 3 x een klein stukje joggen. Of oefeningen om je techniek van het nordic walken te verbeteren. Altijd lopen we een ronde route zodat we weer bij het startpunt eindigen. Als we weer teruggekomen zijn sluiten we de wandeling af met een cooling down om onszelf te ontspannen.

Nordic walking is geschikt voor jong en oud, man en vrouw, voor mensen mét en zonder beperkingen. Voor mensen die hun lichaam willen trainen en voor mensen die met de steun van de stokken makkelijker buiten komen en hun conditie daardoor verbeteren.

Dan is er natuurlijk nog het plezier van het sámen nordic walken. Het is fijn om elkaar te ontmoeten en om met elkaar in gesprek te gaan. Echter, in deze coronatijd nemen we wel de maatregelen in acht en lopen we in groepjes van twee en houden anderhalve meter afstand van elkaar en van de eventuele andere deelnemers.

En als ik dan thuis kom na het nordic walken voel ik dat mijn lichaam lekker actief is geweest en kan ik me heerlijk ontspannen!

Wilt u meer weten, aarzel niet en bel mij
Barbara Grooteman, telefoon 06-42638968

