

Helianthus

Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten



Beleidsplan 2017 - 2020

Inloophuis Helianthus
Singel 28, 3311 SJ Dordrecht
www.inloophuishelianthus.nl
Telefoon 078 - 73 70 062
info@inloophuishelianthus.nl

Inhoud

1. Voorwoord	3
2. Feiten over kanker	5
2.1 Psychosociale gevolgen van kanker	5
2.2 Lotgenotencontact	6
3. Inloophuis Helianthus Dordrecht voor mensen met kanker en hun naasten	7
3.1 Waarom een inloophuis in Dordrecht	7
3.2 Doelstelling	7
3.3 Doelgroep	8
4. Organisatie	9
4.1 Juridische structuur	9
4.2 Bestuur	9
4.3 Vrijwilligers	9
4.4 Het Kernteam	10
4.5 Werkgroep Publiciteit	10
4.6 Coördinator	10
4.7 Huisvesting	10
4.8 Netwerk en samenwerking	11
4.9 Verantwoording en sturing	11
5. Kosten en financiële middelen	12
5.1 Sponsoring en giften	12
6. Publiciteit en naamsbekendheid	13
7. Speerpunten voor de komende twee jaar	14
Bijlagen	

1. Voorwoord

"Er is een leven vóór en een leven ná de kanker. Een groot verschil zit tussen die twee. Wat ik deed en wie ik was is verleden tijd. Ik moet het doen met wat er van mij over is."

"Gewoon even lekker bij elkaar zitten in Inloophuis.Helianthus, samen een bakkie doen... Ze weten wat ik voel als ik aangeef moe te zijn, Ik hoef niets uit te leggen. De draad die ons verbindt is de ervaring van hoe het is om kanker te hebben."

"Ik ken mezelf niet terug. Waar is de vrouw gebleven die ik voordien was? De vrouw die hard werkte, die alles deed en aanpakte. Ik kon tien dingen tegelijk en van alles organiseren. Daarnaast nog een paar keer in de week naar de sportschool. Waar is ze gebleven? Ze zit nog wel ergens in mijn hoofd en ik mis haar enorm... Mijn lijf wil niet meer. En ook mijn hersenen zijn moe. Het is alsof ik iedere dag een steile berg moet beklimmen. Wanneer mag ik weer eens in de afdaling."

"ik had niet gedacht dat de bezoeken aan Inloophuis Helianthus me zo goed zouden doen. Nu kijk ik er naar uit om er weer heen te gaan."

"Elke keer als ik in het Inloophuis kom valt het mij op hoe positief de mensen in het leven staan, de opgewektheid, de kracht die ze uitstralen, de verbondenheid en vooral de wil en het geloof om te overleven.... Ongelofelijk vind ik dat."

Zomaar een paar citaten van bezoekers over wat kanker met hen doet en ook wat het Inloophuis daarin voor hen betekent.

Onder de gasten die ons Inloophuis bezoeken zijn ook vrouwen en mannen die zelf geen kanker hebben (gehad) maar die de partner zijn van een kankerpatient. Dit is het verhaal van een vrouw bij wiens man kanker wordt geconstateerd.

"Van de ene op de andere dag is mijn man, sterk en een boom van een kerel, patiënt. Hij zei wel eens dat hij pijn onder in zijn rug had maar wij beiden hebben geen moment gedacht dat het ernstig kon zijn. Hij is hovenier en deed zwaar fysiek werk waarbij hij lange dagen maakte dus dachten wij: "Daar zal die pijn wel van komen".

Ik moest heel erg zoeken naar mijn rol in deze situatie. Johan is een man van weinig woorden, een echte doener. Hij zegt eigenlijk nooit wat hij voelt of waar hij zich zorgen over maakt, hij is een optimist en een binnenvetter. Toen wij het slechte nieuws hoorden, was ik bang en voelde ik mij onmachtig maar tegelijkertijd wilde ik er voor hem zijn. Het woog loodzwaar om onze kinderen en zijn ouders het slechte nieuws te vertellen. Ik heb daarbij goede steun van mijn zus gehad, zij heeft het bijvoorbeeld aan onze moeder verteld. Ik voelde het als mijn verantwoordelijkheid om de kinderen wel eerlijk te informeren over de ernst van zijn ziekte maar ik wilde er ook voor zorgen dat ze niet meteen zouden denken: "Nu gaat pappa dood".

Tijdens de chemotherapie veranderde hij van een meestal rustige en goedgehumeurde man in een drukke man die niet voor rede vatbaar was. En dan ben je, als zijn vrouw, toch degene die de eerste klappen (niet letterlijk natuurlijk) moet opvangen. Dan zijn er momenten dat je je heel alleen voelt, weinig mensen om je heen beseffen dat het voor 'de partner van' ook een heel zware tijd is. Je zoekt naar je rol, enerzijds wil je goed zorgen zonder te betuttelen en anderzijds moet je ook voor jezelf opkomen. Alle aandacht van de omgeving gaat uit naar de patiënt en daar deed ik zelf natuurlijk aan mee door alsmaar flink te zijn.

Het overkwam mij dat toen een vriendin mij vast pakte en vroeg: "Hoe gaat het eigenlijk met jou", ik spontaan begon te huilen. Ook heb ik ervaren dat er in deze moeilijke situatie maar weinig mensen zichtbaar betrokken zijn. Het kan natuurlijk ook zijn dat zij het moeilijk vinden om zich naar je te uiten.

Vanaf de eerste dag heb ik een dagboek bijgehouden. Ik maakte van alles foto's, ook tijdens de chemokuur en de bestralingen. Dat doe ik tot aan de dag van vandaag. Het is voor mij een manier om het te verwerken en het is een document voor als de jongste kinderen er later naar vragen want zij weten nu ook dat hij niet beter gaat worden.

Voor alle goede vrienden en bekenden heb ik een groeps-app gemaakt, zo houd ik ze allemaal op de hoogte en hoef ik niet steeds telefoontjes te beantwoorden.

Iedereen is natuurlijk altijd welkom maar soms willen we er niet over praten.

Het lijkt nu allemaal kommer en kwel maar dat is beslist niet waar, we hebben het vaak heel goed met elkaar en ons gezin. We hebben geen bucket-list of de behoefte om iets bijzonders te gaan doen, we genieten van de kleine dingen, van de mooie momenten in het dagelijks leven.

Zo zijn we kort geleden spontaan met de kinderen een dag naar de markthal in Rotterdam gegaan, het was een super dag, we hebben genoten en even die ziekte helemaal vergeten.

Het medisch circus is een hele opgave, niet alleen de bezoeken aan artsen en ziekenhuizen maar met name de strijd om zelf mede verantwoordelijk te mogen zijn voor de aard van en de keuze voor een behandeling. Bijvoorbeeld, niet alle artsen staan open voor alternatieve behandelingen of willen zelfs niet eens met je praten over het gebruik van weed bij de bestrijding van de pijn, dat is lastig maar wij blijven dicht bij onze eigen gevoelens en beslissen zelf als wij denken dat onze oplossing een goede is.

Ik hou het allemaal vol door ook mijn eigen leven te blijven leven, dat is niet altijd eenvoudig. Ik werk nog een aantal dagen en.. wekelijks kom ik in het Inloophuis dat sla ik niet graag over, het is een rustpunt in deze hectische tijden. De sfeer is er warm en ontspannen en we begrijpen elkaar zonder veel woorden." Einde verhaal

Artsen, verpleegkundigen en andere deskundigen doen er alles aan om patiënten zo goed mogelijk te behandelen en te verplegen. Deze intensieve begeleiding stopt echter vaak geheel of gedeeltelijk als de patiënt weer thuiskomt. Juist dan hebben patiënt en familie behoefte aan hulp bij het opnieuw vormgeven van het leven. Veel mensen met kanker en hun naasten leven met angst, onzekerheid, mindere kwaliteit van leven, zorgen over de toekomst, vragen over werkhervatting, maar ook nadenkenover het levenseinde.

Inloophuis Helianthus wil er zijn voor deze mensen.

2. Feiten over kanker

Er zijn vele soorten kanker, onschuldige vormen en zeer kwaadaardige, levensbedreigende vormen. Elke dag krijgen gemiddeld zo'n 400 mensen de diagnose: 'u hebt kanker'. De komende jaren zullen er jaarlijks ruim 100.000 nieuwe gevallen van kanker bijkomen en elk jaar overlijden er ruim 43.000 mensen aan kanker. Uit onderzoek blijkt dat één op de twee à drie Nederlanders vroeg of laat kanker krijgt. En omdat de meeste patiënten naasten hebben, betekent dit dat eigenlijk iedereen in ons land met kanker te maken krijgt. De ziekte is zo ingrijpend dat het je hele leven op z'n kop zet. Ook al genees je, dan blijkt toch dat het leven voor en na kanker totaal verschillend is. Vaak is dit fysiek, maar altijd psychisch. De balans is verstoord en die moet je opnieuw vinden. Dit geldt voor patiënten, maar ook voor hun naasten.

Overlevingskansen van patiënten met kanker variëren sterk per soort kanker en zijn afhankelijk van het stadium waarin de ziekte is vastgesteld. Ongeveer de helft van de kankerpatiënten geneest en de overlevingskansen stijgen.

2.1 Psychosociale gevolgen van kanker

Uit onderzoek onder (ex-)kankerpatiënten blijkt dat verreweg de meesten psychische problemen ervaren. Deze problemen zijn veelal terug te voeren op het levensbedreigende en moeilijk beheersbare karakter van de ziekte. Verder heeft ongeveer 60% last van lichamelijke problemen, zoals vermoeidheid en pijn. Ongeveer de helft van de patiënten heeft relationele problemen. Verder noemt 40% problemen die samenhangen met de gezondheidszorg, zoals tekortschietende informatie tijdens de behandeling. Tot slot ondervindt een vijfde deel van de patiënten problemen van praktische en financiële aard.

Ook blijkt dat er bij ongeveer de helft van de kankerpatiënten behoefte bestaat aan contact met lotgenoten, die hetzelfde hebben meegemaakt. Zij willen vooral hun verhaal kunnen vertellen, zij hebben behoefte aan psychosociale ondersteuning buiten het ziekenhuis en aan informatie middels groepsgesprekken en dergelijke. Tussen de 3 en 15 maanden na de diagnose, blijken kankerpatiënten vaker depressief. Na 8 jaar hebben de meesten zich goed aangepast aan de nieuwe situatie. Wel zijn ze angstig om weer ziek te worden en ervaren ze beperkingen in huishoudelijke en sociale activiteiten. De conclusie is dat het voor de kwaliteit van leven van essentieel belang is dat mensen met kanker ergens terecht kunnen voor steun, troost en goede raad. Het bieden van nazorg aan patiënten met kanker (en hun naasten), met het doel hen te leren omgaan met de ingrijpende gevolgen van de ziekte en behandeling, blijkt zinvol.



Een beeld uit de expositie van Tirza Mual

2.2 Lotgenotencontact

Veel mensen met een diagnose kanker hebben behoefte aan hulp bij het leren omgaan met heftige emoties, boosheid, verdriet, angst en somberheid om meer greep te krijgen op het leven of om troost te zoeken. Sommigen zoeken professionele psychosociale begeleiding naast (of na) de medische behandeling. Anderen zoeken hulp in het contact met lotgenoten.

Naast Inloophuis Helianthus in Dordrecht zijn er inmiddels in 80 plaatsen in Nederland inloophuizen voor mensen met kanker gerealiseerd.

3. Inloophuis Helianthus Dordrecht, voor mensen met kanker en hun naasten

3.1 Waarom een inloophuis in Dordrecht

De ziekte kanker en de behandeling daarvan heeft grote gevolgen voor het leven van de mens met deze diagnose, zowel lichamelijk als geestelijk en sociaal. Daarom willen wij, in aansluiting op het medisch proces, ondersteuning bieden in ons inloophuis.

Het woord inloophuis zegt al genoeg. Een centrum met een open deur, laagdrempelig en daarbinnen mensen met een luisterend oor. Je kunt onaangekondigd binnenlopen, even een kopje koffie of thee drinken en dan je verhaal delen met lotgenoten. Ook worden er diverse ontspannende activiteiten aangeboden.

Bij inloophuis Helianthus wordt uitsluitend ondersteuning geboden, voor professionele hulp en therapie zijn professionele zorgverleners in de regio aanwezig.

3.2 Doelstelling

Inloophuis Helianthus wil ...

- .. een huiselijke plek bieden in (het centrum van) Dordrecht voor mensen uit Dordrecht en de regio
- .. een ontmoetingsplaats bieden die laagdrempelig is
- .. samenwerken met andere instellingen in de keten van zorg/nazorg van mensen met kanker
- .. een gastvrije instelling zijn voor onze gasten.
- .. een instelling zijn waar vrijwilligers gemotiveerd en met plezier de gasten ontvangen
- .. het dagelijks leven van (ex-)kankerpatiënten een nieuwe impuls geven

Inloophuis Helianthus staat voor ...

... het bieden van een ontmoetingsplaats voor mensen met kanker en hun naasten. Wij doen dit door mensen met elkaar in contact te brengen, een luisterend oor te bieden, mensen te bemoedigen en te helpen ontspannen. Wij willen hiermee iets toevoegen aan de kwaliteit van leven.



De 1000ste bezoeker oktober 2016

3.3 Doelgroep

In het Inloophuis Helianthus is iedereen welkom die met kanker in aanraking is gekomen. Dit kan zijn als patiënt, ex-patiënt, partner, familie of anderszins betrokkenen. Het Inloophuis Helianthus richt zich primair op mensen uit Dordrecht en de regio, de Alblasserwaard en de Hoekse Waard.

4. Organisatie

4.1 Juridische structuur

Inloophuis Helianthus is een vrijwilligersorganisatie. Het initiatief is ondergebracht in een stichting met een onafhankelijk en onbezoldigd bestuur waarbij de bestuursleden en vrijwilligers betrokken zijn bij persoonlijke zorg- en dienstverlening. Op 11 december 2013 is Stichting Inloophuis Dordrecht, notarieel opgericht bij notaris Koppelaar te Sliedrecht. De stichting is gevestigd in Dordrecht.

De stichting is ingeschreven in het handelsregister van de Kamer van Koophandel onder nummer: 59432056. In 2014 is de ANBI status verkregen (dossiernummer 91362).

4.2 Bestuur

Het bestuur is verantwoordelijk voor het algemeen en financieel beleid van Stichting Inloophuis Dordrecht, Inloophuis Helianthus. De bestuursfuncties zijn onbezoldigd.

Het bestuur bestaat uit de volgende personen:

- Mary Ruisch voorzitter
- Jan Trapman, penningmeester
- Marian Kemmeren coördinator vrijwilligers
- Anne-Marie Coster lid
- Addy van Hooren, lid

Het bestuur vergadert als regel één keer per maand. Een aantal keren per jaar overlegt het bestuur met het Kernteam. Op deze manier informeren het bestuur en de vrijwilligers elkaar over lopende zaken en wordt de communicatie tussen bestuur en vrijwilligers bevorderd.

4.3 Vrijwilligers

Het functioneren van het inloophuis is mogelijk door de onbetaalde inzet van veel vrijwilligers. De dagelijkse activiteiten worden uitgevoerd door gastvrouwen-heren, onder leiding van de coördinator en het Kernteam. De werving van nieuwe vrijwilligers vindt plaats via diverse media en door het bestaan van het inloophuis in Dordrecht in de publiciteit te brengen. Ook de relatie met het ASz, waar reeds ruim 650 vrijwilligers werkzaam zijn, is een belangrijke bron voor de werving van nieuwe vrijwilligers.

Het bestuur van Inloophuis Helianthus vindt het belangrijk dat haar vrijwilligers zorgvuldig geselecteerd worden op basis van de opgestelde criteria. Vervolgens worden zij goed opgeleid en begeleid. Hierbij staat ons voor ogen onze gasten zo optimaal mogelijk te bedienen. Bovendien is een goede opleiding en begeleiding ook in het belang van onze vrijwilligers.

De vrijwilligers zijn WA verzekerd via de gemeente Dordrecht.



4.4 Het kernteam

Het kernteam bestaat uit een aantal vrijwilligers en wordt begeleid door de coördinator. Het kernteam bewaakt de kwaliteit van de dagelijkse activiteiten en neemt het initiatief tot het ontwikkelen van nieuwe activiteiten. (Ter informatie is als bijlage van dit beleidsplan een activiteitenoverzicht toegevoegd).

Driemaandelijks wordt met alle vrijwilligers overlegd over de uitvoering en de voortgang van de lopende activiteiten en de plannen voor de toekomst. De coördinatie van de vrijwilligers zit voor.

4.5 De werkgroep publiciteit

De werkgroep publiciteit houdt zich bezig met alle aspecten van naamsbekendheid van het Inloophuis. Zij bewaken de goede presentatie in woord en beeld van het Inloophuis. Twee bestuursleden zijn tevens lid van deze werkgroep waardoor er een kort lijntje bestaat tussen bestuur en werkgroep. Dit bevordert de effectieve afstemming van wensen en ideeën.

4.6 Coördinator

Inloophuis Helianthus heeft geen betaalde coördinator in dienst zoals bij veel Inloophuizen wel het geval is. Bij Helianthus wordt deze rol vervuld door een bestuurslid (coördinator). De coördinator is samen met het Kernteam verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken in het huis, de begeleiding, werving en selectie van vrijwilligers, de uitstraling van het huis, de ontwikkeling van activiteiten. Hij/zij onderhoudt contact en overlegt met lokale, regionale en landelijke netwerken waarin Inloophuis Helianthus participeert.

4.7 Huisvesting

Sinds juni 2014 is Inloophuis Helianthus gevestigd op het adres Singel 28, 3311 SJ in Dordrecht. De ruimte maakt het mogelijk dat de gasten elkaar in alle rust en ruimte kunnen ontmoeten om zomaar wat te praten of juist door deelname aan een activiteit die rust, afleiding of aandacht te krijgen die op dat moment gewenst wordt.



4.8 Netwerk en Samenwerking

Comité van Aanbeveling/ambassadeurs

Inloophuis Helianthus mag rekenen op de steun van de leden van haar Comité van Aanbeveling. De leden zijn maatschappelijk betrokken en bekende mensen die een groot en divers netwerk hebben in de regio. Zij brengen het bestaan en het belang van Inloophuis Helianthus onder de aandacht van hun netwerk en dragen uit dat ze achter de ideologie van het inloophuis staan.

Albert Schweitzer ziekenhuis (samenwerkingspartner).

Inloophuis Helianthus onderhoudt een actieve relatie met het Albert Schweitzer ziekenhuis (ASz). Wij zijn er trots op dat Mevrouw Anneke Sanderse, lid van de Raad van Bestuur van het ASz en de heer Jos Kitzen, oncoloog bij het ASz lid zijn van het Comité van aanbeveling.

De stichting werkt nauw samen met het Albert Schweitzerziekenhuis, er worden gezamenlijk diverse informatieve bijeenkomsten georganiseerd voor de bezoekers/gasten. De professionals van het ASz dragen, door middel van kennisoverdracht, bij aan het vergroten van de deskundigheid van de vrijwilligers.

IPSO, landelijke organisatie

Inloophuis Helianthus is aangesloten bij IPSO, de brancheorganisatie voor inloophuizen en psycho-oncologische centra in Nederland. Meer dan 70 inloophuizen verspreid over het gehele land zijn aangesloten bij het IPSO (www.ipso.nl). IPSO versterkt en ondersteunt haar leden op diverse terreinen, met het doel de kwaliteit te behouden/verbeteren middels het organiseren van (bij)scholingsbijeenkomsten en expert-meetings.

In gesprek met de overheden en zorgverzekeraars is het IPSO de belangenbehartiger voor de Inloophuizen.

KWF Kankerbestrijding

In 2012 heeft KWF Kankerbestrijding het belang van inloophuizen onderkend, meer in het bijzonder heeft KWF Kankerbestrijding onderkend dat inloophuizen een belangrijke plaats innemen in het totaalpakket van begeleidingsmogelijkheden voor mensen die kanker hebben of hebben gehad. Dat betekent o.a. dat het KWF aan de Inloophuizen een startsubsidie verleent.

4.9 Verantwoording en sturing

Het jaarverslag verschijnt binnen drie maanden nadat het jaar waarop het verslag betrekking heeft is afgerond.

Voor verantwoording en sturing wordt een overzicht bijgehouden van inkomsten en uitgaven, en van de activiteiten van dat jaar inclusief de kosten.

Er wordt geregistreerd hoeveel mensen het inloophuis hebben bezocht en aan welke activiteit zij hebben deelgenomen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen ontspannende, creatieve bijeenkomsten, voorlichting/informatieverstrekking en lezingen. Ook wordt het aantal en de aard van de telefonische contacten geregistreerd.

Op basis van de analyse van deze gegevens worden/wordt voor de komende periode de activiteiten qua aard en aantal bijgesteld.

5. Kosten en financiële middelen

Inloophuis Helianthus ontvangt geen enkele subsidie. De inkomsten bestaan tot op heden uit giften en sponsor bijdragen. Tot en met het jaar 2017 is het Inloophuis, op basis van de meerjarige omvangrijke gift die het Inloophuis bij de start heeft ontvangen van Hans den Ouden Marathon (zie de toelichting in de bijlage van dit beleidsplan), in staat om aan haar financiële verplichtingen te voldoen.

Om het voortbestaan na 2017 te garanderen zijn wij genoodzaakt te zoeken naar structurele financiering. Daarom is het bestuur van het Inloophuis sinds medio 2016 in gesprek met de gemeenten in de regio Drechtsteden met het verzoek om met ingang van 1 januari 2018 in aanmerking te komen voor een structurele bijdrage uit het WMO-budget. Deze structurele subsidie moet minimaal toereikend zijn om de huursom van het pand Singel 28 en de energielasten te betalen.

5.1 Sponsoring en giften

Ook wanneer het Inloophuis Helianthus (gedeeltelijk) zal worden gefinancierd uit de WMO dan blijven donaties en giften noodzakelijk. We zijn de organisaties, bedrijven, instellingen en particulieren dan ook zeer erkentelijk voor hun financiële bijdrage. (Zie het overzicht in de bijlage van dit beleidsplan). Aanvullend wordt voor specifieke activiteiten een beroep gedaan op sponsors en donateurs. Als tegenprestatie wordt de sponsor vermeld op het sponsorbord dat een prominente en goed zichtbare plek in ons Inloophuis heeft. Tevens worden de sponsors vermeld op onze website. Een zeer bescheiden inkomstenbron is het bedrag dat we innen van de gasten die wekelijks deelnemen aan een vaste activiteit (Zie bijlage Activiteitenoverzicht) .

Andere financieringsbronnen

- Wij beraden ons over het oprichten van een stichting 'vrienden van Inloophuis Helianthus of een club van 100
- Ook wordt nagedacht over crowdfunding ten behoeve van het Inloophuis.



Zichtbaar aanwezig bij de Samenloop voor Hoop.

6. Publiciteit en naamsbekendheid

Nieuwsbrief

Inloophuis Helianthus stuurt met enige regelmaat een digitale nieuwsbrief naar zijn gasten, sponsors, leden van het Comité van aanbeveling en overige geïnteresseerden.

Sociale Media

Alle informatie en nieuws over het Inloophuis wordt geplaatst op facebook en twitter. Alle persberichten worden verstuurd naar de lokale en regionale dagbladen en de huis- aan huisbladen. Ook de lokale en regionale radio- en TV-zenders worden voor al onze activiteiten uitgenodigd.

Website

In 2014 is de website www.inloophuishelianthus.nl gelanceerd. De website biedt informatie over de organisatie, over openingstijden en over de activiteiten die worden georganiseerd. Gasten kunnen telefonisch of per e-mail aanmelden voor de activiteiten. Op de website wordt middels een teller bijgehouden hoeveel mensen de website bezoeken zodat actief geanticipeerd kan worden op het aantal bezoekers en de gewenste informatie.

Aanwezigheid bij Activiteiten en Informatiemarkten

Vertegenwoordigers van inloophuis Helianthus zijn aanwezig bij alle activiteiten en manifestaties in de regio Drechtsteden waarvan wij denken dat wij een zinvolle bijdrage kunnen leveren. Goede voorbeelden hiervan zijn de deelname aan de jaarlijkse 'Samenloop voor Hoop' in Papendrecht en 'Swim to fight cancer of City Swim' in de Dordtse havens.



7. Speerpunten voor de komende twee jaar

Met ingang van 2016 hebben wij veel energie en geld besteed aan een publiciteitsoffensief om de naamsbekendheid van Inloophuis Helianthus te vergroten. Dit heeft reeds tot een aanzienlijke toename van het aantal bezoekers/gasten geleid in 2016. We gaan daar in 2017 mee door en willen ons dan extra richten op de gemeenten in de regio. Jaarlijks zal bekeken worden of er andere speerpunten moeten worden toegevoegd.



Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht
Telefoon: 078-7370062

Bijlage 1

Comité van Aanbeveling

Mevrouw C. Borsje
Manager Wonen met Zorg Laurens Rotterdam

De heer B. Blase
Voormalig burgemeester Alblasserdam

De heer J. Heijkoop
Burgemeester Hendrik Ido Ambacht

Mevrouw J. Hulsman
Advocaat/Juriste te Dordrecht

De heer J.J.E.M. Kitzen
Oncoloog Albert Schweitzerziekenhuis

Mevrouw W. de Koning-Pierens
Voormalig bestuurder Humanitas,
wethouder en loco-burgemeester Papendrecht

Mevrouw M. van Leeuwen
Programmamaker en voormalig stadsdichter Dordrecht

De heer H. den Ouden
Voorzitter Hans den Ouden Muziekmarathon Oud-Alblas

Mevrouw A. Sanderse
Raad van Bestuur Albert Schweitzerziekenhuis Dordrecht

Bijlage 2

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor
een kopje koffie / thee en een praatje!

Dinsdag van 10.30 - 16.30 uur
Woensdag van 10.30 - 16.30 uur
Donderdag van 10.30 - 16.30 uur
Eerste zaterdag van de maand op afspraak

In verband met Wereld Kankerdag zaterdag 4 februari vrije inloop van 10.30 - 14.00 uur

Voor informatie kijk op onze website www.inloophuis/helianthus.nl en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuis/helianthus.nl

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

februari 2017

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Let it snow"
	14.00 - 15.00 uur	Qigong / Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 + 15.00 uur	Massage a/wisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terugkrijgen
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen 16 februari van 15.00 - 16.00 uur
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
week 5		
woensdag 1-feb	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 2-feb		Zie vaste activiteiten
zaterdag 4-feb	10.45 - 11.45 uur	Klankschaalsessie op inschrijving
	12.00 - 13.00 uur	Lopend vegetarisch buffet
13.00 - 14.00 uur		Klankschaalsessie ter plekke aanmelden
week 6		
dinsdag 7-feb		Zie vaste activiteiten
woensdag 8-feb	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie bij borstkanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 9-feb	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé - lotnotencontact PKS "Voel je je gesteund en erkend door je omgeving?"
week 7		
dinsdag 14-feb		Zie vaste activiteiten
woensdag 15-feb	10.30 - 12.00 uur	Workshop "Ik heb mijn lijf lief" voor borstkankerpatiënten
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 16-feb	13.30 - 15.00 uur	Workshop Mindfulness
week 8		
dinsdag 21-feb		Zie vaste activiteiten
woensdag 22-feb	10.30 - 11.30 uur	Nazorg Workshop "Ik heb mijn lijf lief" voor borstkankerpatiënten
	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Palliatieve fase" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 23-feb		Zie vaste activiteiten
week 9		
dinsdag 28-feb		Zie vaste activiteiten

Bijlage 3

Aantal bezoeken in 2016

Maand	Totaal aantal gasten	Nieuwe gasten	Bezoekers informatie- bijeenkomsten
Januari	86	12	19
Februari	108	5	36
Maart	114	7	25
April	188	10	86
Mei	84	7	12
Juni	111	9	20
Juli	119	6	42
Augustus	79	5	-
September	138	7	8
Oktober	167	10	-
November	224	16	63
December	178	-	4
Totaal:	1596	94	315