

NIEUWSBRIEF



mei 2021

Met deze nieuwsbrief willen wij je graag informeren over de laatste ontwikkelingen binnen ons inloophuis. Voor vragen kun je terecht bij de coördinator van het inloophuis Karen Suijkerbuijk-Ader via onderstaande contactgegevens. Je kunt ons ook volgen via onze Facebookpagina en via Instagram.

Inloophuis weer gedeeltelijk open

Inloophuis De Rose-Linde is weer gedeeltelijk open, namelijk op dinsdagochtend, donderdagochtend en vrijdagochtend van 09.00 uur tot 12.00 uur. We zijn per dinsdag 22 juni ook open op de dinsdagmiddagen van 13.00 tot 16.30 uur. Onze gastvrouwen staan weer graag voor je klaar met een luisterend oor. Wij hopen voor de zomer verder open te kunnen gaan. Daarbij houden wij de landelijke versoepelingen in de gaten. We willen een veilige plaats blijven voor onze doelgroep en blijven strikt omgaan met de hygiënemaatregelen en de 1,5 meter afstand. Gasten moeten bij binnenkomst van het gebouw een mondkapje dragen. Eenmaal plaatsgenomen, kan het mondkapje af.



NIEUWE (ONLINE) ACTIVITEITEN

Inloophuis de Rose-Linde zal in samenwerking met onder andere het Bravis ziekenhuis een aantal nieuwe activiteiten aanbieden en een aantal activiteiten van 'voor de coronatijd' hervatten en langzaam weer opbouwen.

De activiteiten zijn gericht op positieve gezondheid, lichamelijk en emotioneel herstel, preventie, ontspanning, diepgang en sluiten ook aan bij de 12 leefgebieden van Bravis. Niet alle activiteiten kunnen we fysiek in het inloophuis uitvoeren. Vandaar dat we sommige activiteiten eerst online willen aanbieden.

Algemene informatie over het aanmelden.

Aanmelden voor onderstaande activiteiten kan via info@inloophuisderoselinde.nl of telefonisch via 0165-751276 (b.g.g. via 0641282046). Je krijgt na aanmelding een link zodat je de sessie via het programma Teams kunt bijwonen. Hiervoor heb je een laptop/computer nodig en een internetverbinding. Als je nog niet eerder online een bijeenkomst hebt bijgewoond en vragen hierover (en/of begeleiding nodig) hebt, kan je ook contact opnemen met het inloophuis. Wij kijken graag met je mee en zullen je hierin zoveel mogelijk begeleiden. Er is eventueel ook ruimte en een laptop beschikbaar in het inloophuis zelf om deel te kunnen nemen.

Meld je op tijd aan. Het maximum aantal deelnemers is per activiteit beperkt en verschillend. Over het algemeen geldt het principe van vol is vol.



ONLINE ADEMHALINGS- EN ONTSPANNINGSOEFENINGEN OP DONDERDAG 27 MEI 2021

Wanneer je angstig of gespannen bent, adem je sneller en is je ademhaling minder diep. Dat is ook zo als je pijn hebt of misselijk bent. Met (spier) ontspanningsoefeningen kun je je ademhaling rustiger en dieper maken, waardoor je meer ontspant. Daardoor kunnen klachten zoals pijn of misselijkheid afnemen, voel je je rustiger en slaap je wellicht ook beter.

Inloophuis De Rose-Linde biedt in samenwerking met het Bravis ziekenhuis op donderdag 27 mei 2021 een online bijeenkomst ademhalings-en ontspanningsoefeningen aan. Deze online sessie begint om 15.30 uur tot 17.00 uur en wordt begeleid door een gespecialiseerde ergotherapeut. Iedereen die kanker heeft (gehad) is van harte welkom zich aan te melden. Meld je per e-mail of telefonisch aan voor 24 mei. Er kunnen maximaal 12 personen deelnemen.



ONLINE SESSIE SMAAKVERANDERING OP DONDERDAG 3 JUNI 2021

Reuk en smaakverandering(en) komen regelmatig voor bij mensen met kanker. Klachten die kunnen optreden zijn veranderingen in smaakbeleving, een mindere of versterkte smaak en zelfs een vieze smaak in de mond. Eten smaakt hierdoor anders dan je gewend bent en maaltijden kunnen een teleurstelling worden. Deze veranderingen in smaak kunnen door de ziekte zelf of door de behandelingen veroorzaakt worden.

Op donderdag 3 juni 2021 is er van 15.30 tot 17.00 uur een online bijeenkomst over smaakverandering en smaaksturing. Een gespecialiseerde diëtiste zal ingaan op smaakverandering. Maar in deze sessie willen we vooral samen met u kijken waar uw smaakvoorkeuren liggen en zullen we u tips geven hoe u bij uw voeding rekening kunt houden met deze voorkeuren. Ook deze bijeenkomst wordt georganiseerd in samenwerking met het Bravis ziekenhuis. Meld je aan voor 31 mei, er kunnen maximaal 12 personen deelnemen.



GEVOELEN TOEVERTROUWEN AAN PAPIER

Gevoelens van je af schrijven kan helpen bij de verwerking van emoties. Op donderdag 17 juni start daarom in het inloophuis een nieuwe activiteit: gespreksgroepen in combinatie met poëzie. Angeliëna Huis zal je helpen om op een ontspannen en creatieve manier je gevoelens op te schrijven en zo ruimte creëren voor rust en verwerking. Deze activiteit zal plaatsvinden in totaal 3 bijeenkomsten, op donderdagen 17, 24 juni en 1 juli 2021, van 09.15 tot 12.00 uur in het inloophuis. (Inloop om 09.00 uur). Geef je op voor 31 mei, er kunnen maximaal 4 personen deelnemen.

Bewegen is voor iedereen goed...en het hoeft echt niet altijd een opgave te zijn. Inloophuis De Rose-Linde zal binnenkort een online laagdrempelige bewegingssessie organiseren. Doel van deze online bijeenkomst is het laten ervaren dat het doen van lichamelijke oefeningen makkelijk vanuit huis kan en het trainen en stimuleren van je spieren je een goed gevoel zal geven. Lichaamsbeweging werkt preventief, versterkt het immuunsysteem en helpt mee aan een gezond gewicht, wat de kans op herstel vergroot.

De datum van de online sessie is nog niet bekend. Deze zal via onze website en facebook/Instagram bekend worden gemaakt. Als je geïnteresseerd bent, geef je dan alvast op via info@inloophuisderoselinde.nl of telefonisch via 0641282046. Er kunnen maximaal 12 personen deelnemen. Ook hiervoor geldt dat je contact kunt opnemen met het inloophuis voor hulp of vragen over het online volgen van een activiteit.



KOM MEER IN BEWEGING,
ONLINE SAMEN MET HET
INLOOPHUIS.

Steun aan Evelien en fietstocht

Nog maar een paar weken wachten en dan springt Evelien van der Werff op haar e-bike om via nazorgcentrum IntermeZZo in Zwolle alle inloophuizen van Nederland te bezoeken. Evelien overleefde twee keer borstkanker en startte deze actie om de 75 inloophuizen voor mensen met kanker en hun naasten te ondersteunen. Ze werkt met haar actie samen met alle IPSO inloophuizen en KWF en zal gedurende 6 weken langs alle 75 inloophuizen fietsen met als doel geld € 75.000 op te halen.

Op dinsdag 15 juni om 10.00 uur bezoekt ze ons inloophuis. Wij willen haar graag warm ontvangen. Ze wil ook graag in gesprek met vrijwilligers van het inloophuis. Ben je er ook bij? Wij proberen ook een bekende Nederlander uit de regio of Roosendaal te vragen, om meer bekendheid te krijgen voor deze actie.



Evelien vraagt aan iedereen die betrokken is bij het inloophuis haar actie financieel te ondersteunen met een donatie. Ook vindt ze het erg leuk als mensen een stukje met haar meefietsen richting het volgende inloophuis op haar route. Voor ons is dat het inloophuis in Breda. We fietsen 2 aan 2 volgens de RIVM-richtlijnen. Omdat ze een druk schema heeft, houdt ze de vaart er lekker in.

Informatie over de gehele actie en hoe je kan doneren vind je op haar actiepagina <https://acties.kwf.nl/fundraisers/evelienwerff>

Naast een aantal gastvrouwen is er ruimte voor een aantal gasten bij dit evenement. Als je geïnteresseerd bent om Evelien op 15 juni te verwelkomen of om een stukje mee te fietsen, laat het ons weten voor 31 mei as.

NIEUWE ACTIVITEIT: SAMEN FIETSEN

Het inloophuis start graag nog een nieuwe bewegingsactiviteit, namelijk een klein uurtje per week op normale tempo samen in de natuur fietsen.



Binnen de mogelijkheden van de RIVM-maatregelen willen we gasten van het inloophuis samen laten fietsen, onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers en gebruik makend van mooie fietsroutes. We zijn benieuwd of hier voldoende animo voor is om er een wekelijkse activiteit van te maken. Data zullen later bekend worden gemaakt. We horen graag van je als je mee wilt doen. Geef dit aan per e-mail, telefonisch, of via onze gastvrouwen.

NIEUWE ACTIVITEIT: SAMEN BUITEN MET DE SCOOTMOBIEL



Ook voor mensen met een beperking willen we een buitenactiviteit opzetten, namelijk samen met bijvoorbeeld een scootmobiel of een driewieler buiten een route afleggen. Als dit je leuk lijkt, geef het dan ons aan. Wij zijn benieuwd of hier animo voor is en zullen daarna concrete data inplannen en leuke routes uitstippelen. Bedoeling is om dit wekelijks max. 30-60 minuten te doen, waarna een kopje koffie gedronken kan worden in het inloophuis. Uiteraard houden we ook hierbij rekening met de RIVM-richtlijnen en zal er 2 aan 2 gereden worden, op 1,5 meter afstand. We horen graag van je.

BLOEMSCHIKKEN OP WOENSDAG 30 JUNI



Op iedere laatste woensdag van de maand van 14.00 tot 15.00 uur willen we weer de activiteit Bloemschikken organiseren, onder leiding van Riet Luijsterburg en met hulp van Ineke en Nelly Vermunt. Omdat het aantal deelnemers door de coronamaatregelen beperkt is (maximaal 4 personen), zullen wij de groepen gedurende het jaar zo divers en flexibel mogelijk houden.

Heb je interesse, geef het aan via de telefoon, e-mail of via onze gastvrouwen. Er is een eigen bijdrage van €7,50 per persoon.



KERAMIEKEN OP WOENSDAG 9 JUNI

Het is al weer een tijd geleden dat gasten van het inloophuis onder leiding van Nathalie Vrienten konden keramieken en mooie beeldjes konden maken. Nathalie is nog steeds beschikbaar en wil graag samen met gasten op woensdagochtend 9 juni een begin maken. Het keramieken is dan van 09.00 tot 11.30 uur. Als je geïnteresseerd bent, laat het ons weten. Er is een eigen bijdrage van € 5,- per persoon. Het keramieken zal daarna in september weer hervat worden. Ook voor deze activiteit geldt dat het aantal deelnemers door de coronamaatregelen beperkt is (maximaal 4 personen) en wij de groepen zo flexibel mogelijk willen houden. Op deze manier kunnen zoveel mogelijk mensen gedurende het jaar deelnemen aan de activiteit.




ALLE ACTIVITEITEN OP EEN RIJ

- Iedere dinsdagochtend, donderdagochtend en vrijdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur koffie-inloop. Per dinsdag 22 juni zijn we ook open op dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.30 uur;
- Donderdag 27 mei 2021, 15.30-17.00 uur: online Ademhalings-en ontspanningsoefeningen;
- Donderdag 3 juni 2021, 15.30-17.00 uur: online sessie Smaakverandering;
- Woensdag 9 juni, 09.00 tot 11.30 uur Keramieken in het inloophuis.
- Dinsdag 15 juni 2021, 10.00-11.00 uur: actie Evelien fietst;
- Donderdagen 17, 24 juni en 1 juli, van 09.15 tot 12.00 uur: Samen (leren) dichten. Locatie: inloophuis.
- Woensdag 30 juni 2021, van 14.00 tot 15.00 uur: Bloemschikken;
- Online bewegingsactiviteit, datum volgt;
- Samen fietsen, datum volgt;
- Samen buiten op de scootmobiel, datum volgt.




Je kan op verschillende manieren contact met ons opnemen.

De coördinator van het inloophuis Karen Suijkerbuijk-Ader is telefonisch te bereiken via 0641282046 (niet bereikbaar via whatsapp). Spreek bij geen gehoor een boodschap in om teruggebeld te worden.

 info@inloophuisderoselinde.nl

 <https://www.facebook.com/inloophuisderoselinde>

 <https://www.instagram.com/roselindeinloophuis/>

 <https://www.linkedin.com/company/72007808/admin/>