

NIEUWSBRIEF



ROUWZORG KANAALZONE

rouwzorg-kanaalzone@outlook.com
06 20830968

*Persoonlijke rouwbegeleiding
Laagdrempelige en algemene rouwzorg*

ROUWZORG KANAALZONE

*Rouwzorg Kanaalzone staat voor een
laagdrempelige en kwalitatief hoge
rouwbegeleiding voor (jong) volwassenen.*

AANMELDEN (GROEPS)ROUWZORG

De laatste bijeenkomst voor de rouwzorggroep komt in zicht.

Onder begeleiding van twee teamleden, Dineke Krutwagen en Willy de Vliegheer, zijn de nabestaanden acht maal bijeen geweest.

Verschillende onderwerpen van gesprek zijn aan bod gekomen. Voorbeeld van enkele thema's:

Moeilijke feestdagen, opruimen van kleding en het afscheid.

Door het delen van deze ervaringen, de steun van lotgenoten en de begeleiding van de teamleden worden tijdens elke bijeenkomst stapjes gezet in het verwerken van het verlies.

Aanmelden

U kunt zich weer aanmelden voor de nieuwe rouwzorggroep. Deze groep is een gesloten groep. Dat betekent dat men zich inschrijft voor de volledige reeks bijeenkomsten en dat na de start er geen nieuwe mensen bijkomen. De afspraak wordt gemaakt dat wat binnen deze groep besproken wordt, ook daar zal blijven. Wij hechten aan deze privacy.

Na aanmelding wordt u gebeld en maakt één van de begeleiders van de rouwgroep een afspraak met u voor een intakegesprek.

Uiteraard kunt u zich ook aanmelden voor één op één rouwzorg.

Aanmelding voor de rouwzorg:

Ingrid Wojtal

rouwzorg-kanaalzone@outlook.com

Tel.: 0115 618915

Mobiel: 06 20830968



STICHTING HET STEUNPUNT TERNEUZEN

Doelgroep:
*(ex)kankerpatiënten, chronisch zieken
en hun naasten*

hetsteunpunt@outlook.com
www.hetsteunpuntterneuzen.wordpress.com
tel. 06 20830968
kvk: 22065049

AGENDA FEBRUARI

- | | |
|----------------|---|
| 1 februari | kaartjes maken (TS) |
| 1 februari | meditatie (de Blide) |
| 3 februari | infotafel bibliotheek Terneuzen |
| 6 februari | creatief met pastel (TS) |
| 7 februari | brei-en haakcafé (Brasserie TS) |
| 8 februari | tekenen (TS) |
| 8 februari | meditatie (de Blide) |
| 9 februari | CREAtijd (Rivierenhuis) |
| 10 februari | infotafel bibliotheek Terneuzen |
| 13 februari | cryptogram oplossen (TS) |
| 15 februari | meditatie (de Blide) |
| 16 februari | zingen (Zeemeeuw) |
| 17 februari | infotafel bibliotheek Terneuzen |
| 20 februari | cryptogram oplossen (TS) |
| 21 februari | brei- en haakcafé (Brasserie TS) |
| 22 februari | stomacontactmiddag (Rivierenhuis) |
| 22 februari | tekenen (TS) |
| 22 februari | meditatie (de Blide) |
| 24 februari | infotafel bibliotheek Terneuzen |
| 27 februari | quiltten (TS) |
| 1 APRIL | WELZIJNSMARKT (Kameleon) |
| 12 april | paasstukjes maken |
| 18 april | contactavond
(ex)prostaatankerpatiënten (TS) |

TS = Ter Schorre

**VOOR MEER INFORMATIE EN/OF AANMELDEN:
ZIE ACTIVITEITEN ACHTERZIJDE NIEUWSBRIEF!**

WELZIJNSMARKT

De welzijnsmarkt wordt dit jaar georganiseerd op **1 APRIL**, bij de Kameleon, Dokweg Terneuzen.

Heeft u voor ons spullen voor de rommelmarkt of prijsjes voor de verloting, dan kunt u contact opnemen met Ingrid Wojtal

ingridwojtal@outlook.com of tel. 06 20830968

VRIENDEN VAN...

Iedereen kan voor € 36 per jaar vriend van het Steunpunt worden. Zie achterzijde nieuwsbrief!

RIDE FOR THE ROSES 11 JUNI 2017

Vrijwilligers kunnen zich voor deze dag opgeven bij

Ingrid Wojtal (zie bovenstaande contactgegevens).

BOEKENNIEUWS

Noem mijn naam

Het is troostend voor ouders die moeten leven met de dood van hun kind om hun overleden kind bij de naam te noemen. Dit boek biedt teksten die helpen bij het toelaten van het verlies. Het zijn troostende woorden, bijeengebracht door de bekende rouw-begeleiders uit Nederland en België (Marinus van den Berg, Riet Fiedelaars, Manu Keirse, Johan Maes ea.) en wordt in- en uitgeleid door Marius van den Berg en Daan Westerink (journalist, docent en verlies- en rouwdeskundige).

Spoedeisende humor

Auteur Henny Krab

Spoedeisende humor bevat een verzameling van opmerkelijke, ontroerende, kolderieke en schokkende uitspraken van patiënten die in de loop der jaren een Amsterdamse spoedeisende hulp bezochten. Samen met haar collega's noteerde Henny Krab deze uitspraken in 'het Rariteitenboek'.

VEERKRACHT: BEWEGEN NAAR VERMOGEN

Voor aanmelding en informatie kunt u terecht bij Roselieke Faasse, 0115-613398 of Eldina Steenbakker, 0115-481633.

veerkracht1@hotmail.com

THEMA'S BORSTKANKERVERENIGING NEDERLAND AFD. ZEEUWS VLAANDEREN

Huidverzorging- en make-up tips

Verwendag voor borstkankerpatiënten tot 6 jaar na de diagnose

Zaterdag 11 maart 2016 van 12.30u tot 15.00u.

Bij Angelique Beautycare,

Vliegende Vaart 5, 4537 DH Terneuzen

Modeshow en Ladies Night

Maandag 10 april om 19u30' in de bibliotheek Oostkant 1, 4531 HA Terneuzen te Terneuzen.

Modeshow i.s.m. meerdere modezaken, waaronder Erika Bodyfashion uit Axel en diverse stands.

Verwenmiddag

Vrijdag 21 april van 13u30' tot 16u in de kerkzaal van ziekenhuis de Honte te Terneuzen.

Deze verwenmiddag is bedoeld voor patiënten tot 3 jaar na de diagnose of tijdens behandelingen.

Nieuwe patiënten hebben voorrang op patiënten die al eens deelgenomen hebben.

U bent van harte welkom op deze dagen, al deze activiteiten zijn gratis.

Gelieve vooraf te reserveren!

Monika Crosiers – Maes
Papegeulestraat 2,
4551 HZ Sas van Gent
0115 451981

terneuzen@borstkanker.nl

PRH PERSOONLIJKHEID EN RELATIES VOOR CURSUSSEN, WORKSHOPS, LEZINGEN EN COACHING

www.prh-nederland.nl of

jacqueline.hermans@prh-nederland.nl

tel. 0115 697300

MIND – VOOR MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Nederlands bekendste organisaties op het gebied van psychische gezondheid – het Landelijk Platform GGZ, Fonds Psychische Gezondheid en Korrelatie – vormen samen de nieuwe beweging MIND.

MIND is een beweging van en voor alle mensen die te maken hebben met psychische problemen. Zij zet zich in om psychische problemen te voorkomen en mensen met dergelijke problemen te ondersteunen.

MIND verbindt mensen en organisaties met en zonder psychische kwetsbaarheid en werkt aan een open samenleving waarin alle mensen de kans krijgen om naar eigen vermogen mee te doen. Ruim 40 % van de Nederlanders heeft ooit psychische klachten gehad. MIND wil psychische problemen voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen. Dit doen ze door informatie te bieden, onderzoek te doen, projecten uit te voeren en actie te voeren. Samen met cliënten- en familieorganisaties, maatschappelijke organisaties, onderzoekers, ambassadeurs en donateurs.

www.wijzijnmind.nl

LONGPUNT ZEELAND

Onderstaand het programma in Zeeuws Vlaanderen van het Longpunt Zeeland:

De programma's zijn onder voorbehoud en er wordt u met klem verzocht tijdens deze bijeenkomst geen geurtjes te gebruiken.

Longpunt Terneuzen: Ter Schorre, Bachlaan 90 Terneuzen

7 februari : Bewegen moet, maar hoe dan?

9 mei: Speeddaten met zorgverleners

Tijd: 14u tot 16u (zaal is om 13.30u open)

Bovenstaande programma's kunt u ook bijwonen in Middelburg,

Gasthuis Noord, Poortplein 2, op resp. 9 februari en 11 mei

Tijd: 14u. tot 16u (zaal open 13.30u)

Hotel Terminus Goes, resp. 8 februari en 10 mei

Tijd: 19.30u tot 21.30u. (zaal open 19u)

Meer informatie kunt u krijgen via de website:

<http://zeeland.longfonds.nl> of

zeeland@longpunt.longfonds.nl

Voor vragen en of opmerkingen over het Longpunt kunt u contact opnemen met

Els Davidse coördinator Longpunt Zeeland, tel. 06 10764857 of

e-mail: elsdavidse@gmail.com

MEDITATIE BIJ HET STEUNPUNT

'Meditatie is een training van de geest, kijken wat er gebeurt'.

En waarvoor? Dat is zelf in te vullen, de essentie is : zien wat er gebeurt, hoe het voelt, meer niet. Aanwezig zijn in het moment zonder er mee bezig te zijn. Je kan het nooit fout doen ook al word je honderd keer afgeleid. Het is geen competitie... maar gaat om de intentie, het kan niet elke keer goed zijn. Meditatie is geen ontspanningsoefening maar kan tot ontspanning leiden.

De meditatie herneemt vanaf 11 januari 2017, welkom vanaf 17:00 voor de thee.

De meditatie start om 17: 30 tot 18:30 in:

De Blide

**Alberdingk Thymstraat 1
4532 GZ Terneuzen**

De volgende meditatie dagen:
iedereen die graag wil mediteren is welkom.

Februari: 1- 8-15-22.

Maart: 1-8--15-29.

April: 12-19-26.

Mei: 3- 10.

€30 voor de hele reeks of €5 voor een éénmalige deelname. De bijdrage is voor de werking van **'Het Steunpunt' centrum voor (ex) kankerpatiënten en mensen met een chronisch ziektebeeld.**

Ann: 06/ 30835942

Ann Mary en Wil.

CONTINUÏTEITSHUISBEZOeken

In Zeeuws-Vlaanderen worden de continuïteitshuisbezoeken door vier wijkverpleegkundigen gedaan. De huisbezoeken zijn bedoeld voor ALLE mensen die in aanraking komen met kanker. De drie huisbezoeken en/of telefonische contacten worden afgestemd op de behoeften van de cliënt. De één zal aan meer contacten behoefte hebben dan de ander. Via diverse manieren kunnen wij ingeschakeld worden of zijn wij te bereiken. Vanuit het ziekenhuis:

dit kan op de poli maar ook via de afdeling of de dagbehandeling.

Via de huisarts.

Door de cliënt zelf kunnen wij ook ingeschakeld worden.

Het gebied is als volgt onderverdeeld:

Biervliet, Axel zuid, Westdorpe, Zuiddorpe en een deel van Terneuzen : Saskia de Smit

Zeeuws Vlaanderen oost, Koewacht en Zaamslag

(Axel noord): Michelle Eijsackers

Zeeuws Vlaanderen west: Nel Terhaag.

Hoek, Philippine, Sluiskil en Sas van Gent, deel van Terneuzen: Ineke de Prenter

Wij werken allemaal mee in de zorg aan bed in thuissituaties.

We zijn te bereiken via het centrale nummer van de thuiszorg:

gemeente Terneuzen: 0115-674500

gemeente Sluis/Oostburg: 0117-456500

gemeente Hulst: 0114-383500

INBALANS ZAAMSLAG

SensiPlus-therapie en coaching
www.inbalans-zaamslag.nl

Rosita van Geersdaele

Veerstraat 15

4543 BG Zaamslag

0115-431096

rvgeersdaele@zeelandnet.nl

ONCOLOGISCHE REVALIDATIE

.....REVALIDEREN BIJ KANKER

Oncologische revalidatie:

U traint onder begeleiding van een oncologisch geschoolde fysiotherapeut.

Heeft u klachten of wilt u klachten voorkomen dan is revalidatie zinvol. Zowel tijdens de behandeling als daarna. Ook als u niet meer kunt genezen, heeft revalidatie zin.

U kunt individueel of in een groep samen met lotgenoten revalideren.

Revalidatie kan ervoor zorgen dat u zo weinig mogelijk last heeft van de behandeling van kanker.

Na de behandeling kunt u in speciale revalidatieprogramma's werken aan uw herstel: Herstel & Balans (www.herstelenbalans.nl)

Individuele revalidatie. De revalidatie is er op gericht om klachten te voorkomen of te verminderen.

Vóór de revalidatie wordt uw beginsituatie in kaart gebracht door middel van een vraaggesprek en het invullen van enkele vragenlijsten, inspanningstesten en spierkrachttesten. Zo kan een programma voor u op maat worden gemaakt.

Om in aanmerking te komen voor vergoeding van oncologische revalidatie hebt u een verwijfsbrief nodig van uw specialist of huisarts.

Kijk in uw aanvullende polis hoe u verzekerd bent voor fysiotherapie of voor Herstel en Balans.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Yolanda van Esbroek (oncologie fysiotherapeut) Fysio-fit Stams Terneuzen tel. 0115 620530

VOKK (VER. OUDERS KINDEREN MET KANKER)

Veel ouders ervaren contact met lotgenoten als een belangrijke steun. Het praten over eigen ervaringen met mensen die begrijpen wat je bedoelt, het delen van gevoelens die anderen ook hebben.

Freddy de Burger: tel. 0114 310435, e-mail:

freddeburger@hotmail.com

**KIKA: Nelleke Joesse – neljos@zeelandnet.nl
0117 386244**

ACTIVITEITEN VAN HET STEUNPUNT

Creatief met pastel – 6 februari

Elke eerste maandag CREATIEF MET PASTEL.

Van: 14.00 – 15.30 uur, Vivaldizaal Ter Schorre.

Kosten €4 Onder leiding van Loes Minneboo, met ondersteuning van Ineke Sijbinga

Informatie en aanmelding: tel. 0115 694035

jsijbinga@kpnplanet.nl

Kaartjes maken – 1 februari

Elke eerste woensdag kaartjes maken o.l.v. Saar den Dekker, ondersteuning Christine van Doorn. Locatie Ter Schorre Vivaldizaal, Deelname €2,50 incl. materiaal. Tijdstip 14u – 15.30u. Aanmelden: hackri@zeelandnet.nl of saarfaas@zeelandnet.nl Tel. 0115 618063

Cryptogrammen oplossen 13 en 20 februari

Van 14u tot 15.30u Deelname €2 . Onder leiding van Nikki Vaas. Vivaldizaal Ter Schorre. Opgave: 06 20830968 hetsteunpunt@outlook.com

Brei-en haakcafé 7 en 21 februari

van 10u tot 11.30u kunt u terecht in “het brei-en haakcafé”.

De opzet is om gezellig samen te haken en te breien met een praatje en een bakje koffie.

Plaats: Brasserie Ter Schorre. Kosten: €2,50 als je eigen materiaal meebrengt anders €5,00 **Voor wie:** Beginners en gevorderden binnen de doelgroep. Voor meer informatie en/of aanmelden: Matty de Jager: makimo@zeelandnet.nl tel. 0115 620248

Tekenen 8 en 22 februari

Elke tweede en vierde woensdag van de maand onder leiding van Mieke Neyt en Christine van Doorn. Van: 14.00 – 15.30u., Vivaldizaal Ter Schorre. €4 incl. materiaal. Vivaldizaal, Ter Schorre hackri@zeelandnet.nl of 0115 618063

Creatijd – 9 februari

Elke tweede **donderdagochtend** van de maand. Rivierenhuis, IJsselstraat 3, Terneuzen. O.l.v. Matty de Jager met ondersteuning van Willy de Vliegheer en Magda Duysserincq. Deelname 5 euro. Aanvang 10u. Aanmelden bij: makimo@zeelandnet.nl 0115 620248

Meditatie

1 – 8 – 15 – 22 februari

1 – 8 – 15 – 29 maart, 12 – 19 – 26 april, 3 en 10 mei

Bij voldoende interesse wordt er op 10 mei een wandelmeditatie gegeven in het Braakmanbos.

De meditatie reeks wordt begeleid door Ann Lanckriet vrijwilliger bij Het Steunpunt . Zij is een erkende Zen begeleidster van de Maha Karuna Ch’han traditie (website zie lokale groepen). Iedereen is welkom, beginners en gevorderden. Locatie: de Blide Terneuzen

€30 voor de hele sessie, €5 per keer.

Voor meer informatie of aanmelden:

annlanckriet@zeelandnet.nl of 06 30835942

Inloop vanaf 17u. De meditatie start stipt om 17.30u. tot 18.30u.

Lotgenotencontact

Dinie Meertens. meertensja@zeelandnet.nl 0115 618649

Algemene begeleiding en ondersteuning, tevens rouwzorg

Freddy de Burger: 0114

310435freddeburger@hotmail.com **martlap zingen – 16 februari**

De nadruk van het samen zingen ligt op gezelligheid en saamhorigheid. Kom de sfeer eens proeven en zing vrijblijvend eens met ons mee. Locatie buurthuis de Zeemeeuw, Schuberthof Terneuzen. Tijdstip van 19u tot 21u. Onder leiding van Walter Dobbelaar (accordeon) Deelname 2 euro (incl. koffie)

Workshop quilten/patchwork: 27 februari

Elke vierde maandag van 14u. tot 15.30u. o.l.v. Willeke van Toorn met ondersteuning van Mena Martens- de Jonge. Locatie Ter Schorre Vivaldizaal. Deelname €5 incl. materiaal. Aanmelden: hetsteunpunt@outlook.com tel. 06 20830968

STOMACONTACTDAGEN

De stomacontactmiddagen zijn bedoeld voor stomadragers en hun naasten voor een informeel samenzijn. Door het (lotgenoten)contact kunnen onderling tips worden uitgewisseld.

Aanvang: 13.30u-15.30u, Rivierenhuis, Terneuzen IJsselstraat 3. Vrij toegang

O.l.v.: Yvonne Dijkstra, Dinie Meertens, Marije van der Zanden

Info: 06 20830968 of hetsteunpunt@outlook.com

Stomacontactmiddagen in 2017:

22 februari – 18 mei en 18 oktober

WORKSHOP KOKEN:

Op wereldreis in de keuken: 27 maart en 26 juni

Bij het koken staat steeds een ander land centraal. Er wordt gekookt met verse ingrediënten en na afloop wordt er samen gegeten. o.l.v. Iris Martina

Aanvang: 17u. tot ca. 19.30u. **Deelname: 8 euro p.p.**

Locatie: ZeldenrustSteelantCollege

Aanmelden: hetsteunpunt@outlook.com

Tel. 06 20830968

Bezorging Nieuwsbrief Koewacht

Willy de Vliegheer

Bezorging Nieuwsbrief Sas van Gent

Dhr. C. Henderikx

Bezorging Nieuwsbrief Terneuzen

Mary Allaart

Bezorging Nieuwsbrief op locatie

Marije v.d. Zanden

Bezorging Nieuwsbrief Axel

Anjo de Kort

Bezorging Nieuwsbrief Biervliet en Hoek

Mevr. G. Kliem

Bezorging Nieuwsbrief Zaamslag

Mevr. J. Franse

Bezorging Nieuwsbrief Philippine

Matty de Jager

Advisering re-integratie en eventuele financiële consequenties bij ziekte

Samen met u bekijken wij wat wij voor u kunnen betekenen.

Indien nodig helpen wij u bij het maken van plannen, of het opstellen van doelen, ondersteunen wij u in de contacten met het UWV, bedrijfsarts, werkgever, uitgaande van uw eigen regie en mogelijkheden. 06 20830968 of hetsteunpunt@outlook.com