

NIEUWSBRIEF

Nr. 3 – 2018

hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com
www.hetsteunpuntterneuzen.wordpress.com
tel. 06 20830968 - kvk: 22065049 – ANBI
bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52

AGENDA

	MAART 2018
3 maart	informatiepunt bibliotheek Terneuzen
5 maart	creatief met pastel (TS)
6 maart	brei en haakcafé Grand Café (TS)
7 maart	kaartjes maken (TS)
7 maart	Stomacontactmiddag, Rivierenhuis
8 maart	CREAtijd, Rivierenhuis
9 maart	informatiepunt Bibliotheek Terneuzen
12 maart	cryptogram oplossen (TS)
14 maart	tekenen (TS)
15 maart	zingen, de Zeemeeuw
16 maart	informatiepunt Bibliotheek Terneuzen
19 maart	cryptogram oplossen (TS)
20 maart	brei en haakcafé, Grand Café (TS)
21 maart	diamond Painting (TS)
23 maart	informatiepunt Bibliotheek Terneuzen
26 maart	quiltten (TS)
28 maart	tekenen (TS)
5 april	THEMA-AVOND LEVENSVRAGEN
26 mei	Voorjaarsmarkt Ter Schorre

TS = Ter Schorre

INFORMATIEPUNT BIBLIOTHEEK

Op vrijdagmiddag kunt u terecht bij het informatiepunt van het Steunpunt in de Bibliotheek Terneuzen van 13.15u tot 16u. voor vragen, aanmelden activiteiten of een praatje.

INFORMATIE ROUWZORG-KANAALZONE (zie achterzijde nieuwsbrief)

VOORAANKONDIGING THEMA-AVOND LEVENSVRAGEN

Vroeg of laat komt het moment waarop je afscheid moet nemen van het leven, van je dierbaren, van alles wat je lief is. Dat moment kan (veel) eerder komen dan je verwacht. Dit zou één van de levensvragen kunnen zijn die aan bod komen deze avond. Maar ook: wat is de betekenis van het leven? Waarom overkomt mij dit? Het wordt een interessante avond met medewerking van Alet Veldhuis en Marian Taelman. 5 April, Chopinzaal Ter Schorre, 19.30u



STICHTING HET STEUNPUNT TERNEUZEN

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

WELZIJNSMARKT HET STEUNPUNT

23 Maart 2019

Prijsjes voor de verloting en spullen voor de rommelmarkt zijn welkom!

Heeft u oude lakens? Ook die kunnen wij gebruiken om over de tafels de leggen.

STEM OP HET STEUNPUNT BIJ DE RABOBANK CLUBKASCAMPAGNE

STOMA THEMAMIDDAG 7 maart 2018 Stomazorg in de thuissituatie

Op 7 maart 2018 organiseert het Steunpunt de themamiddag Stomazorg in de thuissituatie. Deze middag zal begeleid worden door Thérèse de Smit en Astrid Soetmulder van Buurtzorg team Terneuzen. Uiteraard is er ook ruimte voor vragen of uitwisseling van informatie.

Het krijgen van een stoma is een ingrijpende gebeurtenis. Gelukkig kunt u met hulp van de (stoma)verpleegkundige leren omgaan met het hebben van een stoma.

Een stoma wordt vastgemaakt aan de darm waar ontlasting of urine uitkomt. Het is een kunstmatige nieuwe uitgang. Een stoma is niet pijnlijk en meestal is van te voren bekend

Wanneer men een stoma krijgt. Alleen bij acute ontstekingen kan het zijn dat men plotsteling een stoma krijgt, maar vaak is dit dan tijdelijk.

Als men een stoma heeft gekregen is het goed om zo snel mogelijk weer te bewegen. Dit helpt bij het herstel omdat de darmen dan weer sneller gaan werken.

Vaak moet men in de thuissituatie nog wennen aan een stoma en kunnen er diverse problemen of onzekerheden zijn waar men tegenaan kan lopen. Een verpleegkundige pikt de belangrijkste signalen op en zoekt een passende oplossing, want elk probleem staat op zichzelf. heel belangrijk om te weten is bijvoorbeeld dat je zalven en poeders in de stomazorg alleen op indicatie mag gebruiken en dat voeding een grote rol speelt. Het doel is dat men zelf of de mantelzorger zelf de stoma kunnen verzorgen en vervangen.

De middag wordt gehouden in het Rivierenhuis, IJsselstraat 3 Terneuzen

Inloop vanaf 13.30u, aanvang 14u.

Aanmelden niet nodig. Voor meer informatie:

Het Steunpunt Terneuzen, Ingrid Wojtal [e-mail: hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com)

Of T. 06 20830968

LANDELIJKE CONTACTDAG STICHTING LYNCH POLYPOSIS

Op zaterdag 14 april wordt de landelijke contactdag georganiseerd van de Stichting Lynch Polyposis. Tijdens deze dag komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Voorbereiding coloscopie- dr. Bisseling Radboudumc
- Pre-implantatie Genetische Diagnosiek – dr. Meijer UMCU Utrecht. Workshop in samenwerking met vrouwen die dit traject hebben meegemaakt.
- Omgaan met een erfelijke belasting Martine van Koolwijk, medisch maatsch. werker, Radboudumc
- Wat betekent een verhoogde kans op kanker? Dr. v. Altena, Radboudumc
- Gevolgen darmchirurgie – dr. Rutten, chirurg Catharinaziekenhuis Eindhoven
- Licht in de duisternis, nieuwe technieken opsporing Poliepen. Dr. Nagengast, MDL arts UMC Groningen.
- 16u tot 17u Borrel en speeddates Workshop ontwikkeling keuzewijzer Lynch

Hele dag: lotgenotencafé

Tijdens de speeddates kunt u vragen stellen aan sprekers en leden Raad van Advies van de Stichting Lynch Polyposis.

Redenen genoeg om u zo spoedig mogelijk op te geven, uiterlijk 31 maart. Bij voorkeur via de website:

www.lynch-polyposis.nl of info@lynch-polyposis.nl

Donateurs nemen gratis deel aan de dag, mits de donatie over 2018 is betaald. Ook kunt u dan 1 introductie gratis meenemen. Bij meerdere introducties of indien u geen donateur bent, betaalt u € 12,50 Locatie: Boerderij Merelveld, Merelveldseweg 9, Utrecht.

MINDFUL DANSEN MET UNNA BERG

Malpertuus, Malpertuuslaan 6, Clinge

17 maart – 14 april - 26 mei - 16 juni

Van 10u tot 12u

De Warande, Wilhelminastraat 43, St. Jansteen

26 maart – 23 april - 28 mei - 25 juni

Van 19.30u tot 21.30u

Gregorius Centrum, Walstraat 33, Axel

9 maart – 6 april – 18 mei - 8 juni.

Van 13.30u tot 15.30u

Aanmelden: unna.berg@gmail.com

CONTINUÏTEITSHUISBEZOEKEN

In Zeeuws-Vlaanderen worden de continuïteitshuisbezoeken door vier wijkverpleegkundigen gedaan. De huisbezoeken zijn bedoeld voor ALLE mensen die in aanraking komen met kanker.

Saskia de Smit, Michelle Eijsackers, Jilca d'Hert en Ineke de Prenter werken allemaal mee in de zorg aan bed in thuissituaties. Zij zijn te bereiken via het centrale nummer van de thuiszorg: gemeente Terneuzen: 0115-674500 gemeente Sluis/Oostburg: 0117-456500 gemeente Hulst: 0114-383500

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

LEZING: GOED KIEZEN HEEFT KRACHT

Wegwijs in grotere én kleinere beslissingen

Je maakt de hele dag door keuzes, bewust of onbewust. Sommige beslissingen geven een goed gevoel, bij andere blijf je steeds twijfelen. Kiezen en beslissen kan soms een heel moeilijke klus zijn. Vroeger werden veel beslissingen eerder vanzelfsprekend genomen en vaak voor het leven. Nu worden keuzes veel meer in vraag gesteld en worden ze vaak herdacht. Het is allemaal complexer geworden en het is niet altijd evident om er je weg in te vinden. Op deze avond krijg je een realistische kijk op wat kiezen en beslissen eigenlijk is. Wat speelt er allemaal een rol in jezelf en buiten jezelf? Hoe verloopt een beslissingsproces? Waaraan kun je een goede beslissing herkennen? Maandag 12 maart 2018 19.30 tot 21.30u Terneuzen

WORKSHOP:

HULP VRAGEN DOE JE NIET. OF TOCH?

Hulp vragen is niet altijd evident. Vaak denken we dat we het allemaal zelf moeten kunnen oplossen. Toch zit het in onze natuur om ons te laten helpen. In deze workshop maak je kennis met een aantal hindernissen die maken dat je geen hulp vraagt. Je krijgt ook al een paar inzichten in hoe je het anders kunt aanpakken.

Donderdag 12 april 2018 van 19.30u tot 21.45u

informatie: www.prh-nederland.nl of jacqueline.hermans@prh-nederland.nl
tel. 0115 697300

LONGPUNT ZEELAND LOCATIE TERNEUZEN

Longpunt is de ontmoetingsplek die het Longfonds organiseert voor longpatiënten, hun omgeving, zorgverleners en belangstellenden. Het programma (onder voorbehoud)

20 maart: Zuurstof als medicijn en uw vragen over medicijnen

Dhr. T.Louwiesse, Westfalen Medical B.V. en mevr. R. Dobbelaar, verpleegkundig specialist.

Chopinzaal, Ter Schorre

Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur de zaal is open 13.30uur.

23 oktober: Begrip, onbegrip en acceptatie Psycholoog.

Wij verzoeken u met klem tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

De deelname is gratis! Meer informatie via zeeland@longpunt.longfonds.nl

ZON (ZEEUWS VLAAMS ONCOLOGIENETWERK)

Wilt u een afspraak maken of wenst u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Yolanda van Esbroek

Bereikbaar via Fysio-Fit Stams Terneuzen

0115 620530 of www.zvl-oncologienetwerk.nl

VEERKRACHT "bewegen naar vermogen"

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

veerkracht1@hotmail.com

**BORSTKANKERVERENIGING NEDERLAND
AFD. ZEEUWS VLAANDEREN**

Zaterdag 10 maart 2018 van 12.30u tot 15u
Huidverzorging-en make-up tips en verwennen.
Angelique Beautycare, Vliegende Vaart 5, Terneuzen.
VERWENMIDDAG 20 APRIL 2018

De BorstkankerVer. Ned. afd. Zeeuws Vlaanderen
organiseert op 20 april een verwenmiddag voor
borstkankerpatiënten die niet langer dan drie jaar
geleden de diagnose kanker gekregen hebben. Deze
middag vindt plaats in de Kerkzaal van ZorgSaam
Ziekenhuis Terneuzen van 13.30u tot 16u. Voor meer
informatie:

**Monika Crosiers – Maes, Papegeulestraat 2,
4551 HZ Sas van Gent. T. 0115 451981
terneuzen@borstkanker.nl**

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

INBALANS ZAAMSLAG

SensiPlus-therapie en coaching
www.inbalans-zaamslag.nl
Rosita van Geersdaele -Veerstraat 15
4543 BG Zaamslag - 0115-431096
rvgeersdaele@zeelandnet.nl

VOKK (Ver. Ouders Kinderen met Kanker)

Veel ouders ervaren contact met lotgenoten als een
belangrijke steun.

Freddy de Burger: tel. 0114 -310435, e-mail:
deburgerf@gmail.com

**BIJZONDERHEDEN ACTIVITEITEN
HET STEUNPUNT**

Creatief met pastel – 5 maart 2018

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: T. 0115 694035
jsijbinga@kpnplanet.nl

Kaartjes maken – 7 maart 2018

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 j.dendekker1@telfort.nl
T. 0115 618063

Cryptogrammen oplossen 12 en 19 mrt. 2018

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

Tekenen 14 en 28 maart 2018

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 T. 0115 618063

Lotgenotencontact: Dinie Meertens

Brei-en haakcafé:

**6 en 20 maart, 10 en 24 april, 8 en 22 mei,
12 en 26 juni**

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: Grand Café Ter Schorre. Kosten: € 2,50 als je
eigen materiaal meebrengt anders € 5,00. Voor
beginners en gevorderden binnen de doelgroep.
Voor meer informatie en/of aanmelden: Matty de
Jager: makimo@zeelandnet.nl T. 0115 620248

Creatijd: 8 maart - 12 april – 17 mei - 14 juni

Bij deze activiteit wordt steeds een ander thema en
ander materiaal genomen. Dit maakt CREATijd
afwisselend en verrassend.

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

Diamond Painting – 21 maart 2018

Elke derde woensdag o.l.v. Jessica Roks met
ondersteuning van Hannie Compjet.
Van 14u tot 16u , Vivaldizaal Ter Schorre
We werken samen aan de Diamond Painting, waar
gezelligheid en plezier voorop staat.
Deelname € 2,50 incl. koffie/thee.
Aanmelden: hetsteunpunterneuzen@hotmail.com
T. 06 20830968

Zingen (nederlandstalig)

15 maart – 19 april – 17 mei – 21 juni

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, Schubertthof Terneuzen. Tijdstip van 19u
tot 21u. Onder leiding van Walter Dobbelaar
(accordeon) Deelname 2 euro (incl. koffie)

Workshop quilten/patchwork: 26 maart 2018

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:
hetsteunpunterneuzen@hotmail.com t. 06 20830968

STOMACONTACTMIDDAG 2018

**7 Maart stomazorg in de thuiszorg,
3 oktober “stoma in het dagelijks leven”.**
Aanvang: 13.30u-15.30u, Rivierenhuis, Terneuzen
IJsselstraat 3. Vrij toegang
O.l.v.: Yvonne Dijkstra, Dinie Meertens,
Marije van der Zanden

***Advisering re-integratie en eventuele financiële
consequenties bij ziekte***

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.
Zie algemene contactgegevens.

Begeleiding en ondersteuning:

Freddy de Burger deburgerf@gmail.com



ROUWZORG KANAALZONE

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

AANMELDEN GROEPSROUWZORG Najaar 2018 of Persoonlijke rouwbegeleiding

Emoties, eenzaamheid, behoefte om te praten met lotgenoten over het missen van een dierbare, zijn vaak redenen waarom men kiest voor een rouwzorggroep.

Wat kunt u verwachten?

Een serie van acht besloten bijeenkomsten van elk één dagdeel. Indien u zich aanmeldt, is het ook de bedoeling dat alle acht de bijeenkomsten bijgewoond worden.

De groepsgesprekken worden begeleid door deskundige rouwzorgteamleden. Zij geven u de handvatten die u nodig heeft om na verloop van tijd het leven weer op eigen kracht op te pakken.

Aanmelding voor de groepsrouwzorg:
rouwzorg-kanaalzone@outlook.com
t. 0115 618915 (Ingrid Wojtal)

Aan de groepsrouw of persoonlijke rouwbegeleiding zijn geen kosten verbonden.

hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com
rouwzorg-kanaalzone@outlook.com
of 0115 618915
www.hetsteunpuntterneuzen.wordpress.com

VRIEND VAN

Voor € 36 wordt u vriend van het Steunpunt. Met dit bedrag kunt u ons werk ondersteunen. Voor bedrijven en organisaties die gerelateerd zijn aan onze doelgroep is het mogelijk voor dit bedrag een vermelding te krijgen in onze nieuwsbrief en onze website.

bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52
tnv. Stichting het Steunpunt Terneuzen

RABOBANK CLUBKASCAMPAGNE

leden van de Rabobank beslissen tijdens de stemperiode van **woensdag 4 t/m maandag 16 april 2018** hoe het totale budget wordt verdeeld. Juist in deze tijd, waarin het binnenhalen van financiële middelen steeds moeilijker wordt, is een bijdrage uit de Rabobank Clubkas Campagne een extra stimulans om voor het Steunpunt en Rouwzorg Kanaalzone meer initiatieven te kunnen ontplooiën. **Een kleine moeite, groot gebaar!!**

Als de liefde niet bestond

Als de liefde niet bestond
Zullen ze stilstaan, de rivieren
En de vogels en de dieren
Als de liefde niet bestond

Als de liefde niet bestond
Zou het strand de zee verlaten
Ze hebben niets meer te bepraten
Als de liefde niet bestond

Als de liefde niet bestond
Zou de maan niet langer lichten
Geen dichter zou meer dichten
Als de liefde niet bestond

Nergens zouden bloemen staan
En de aarde zou verkleuren
Overal gesloten deuren
En de klok zou niet meer slaan

Als de liefde niet bestond
Dan was de hele vrijerij bedorven
De wereld was gauw uitgestorven
Als de liefde niet bestond

Als de liefde niet bestond
Zou de zon niet langer stralen
De wind zou niet meer ademen
Als de liefde niet bestond

Geen appel zou meer rijpen
Zoals eens in het paradijs
Als wij elkaar niet meer begrijpen
Dan is de wereld koud als ijs

Ik zou sterven van de kou
En m'n adem zou bevriezen
Als ik je liefde zou verliezen
Er is geen liefde zonder jou

Toon Hermans

