



Inloophuis Helmond | de Peel

Voor mensen met kanker en hun naasten



Ons nieuwe pand
Evertsenstraat



Ontmoetingsruimte



Activiteitenruimte



Doorkijk naar documentatiehoek

Activiteitenoverzicht maart - april 2017

Evertsenstraat 19 5703 AM Helmond

telefoon: 0492-347 904

info@inloophuisdecirkel.nl

www.inloophuisdecirkel.nl

Je bent van harte welkom bij ons!

Wie ik? Ja jij.

Ons inloophuis is er voor mensen met kanker en al hun naasten. Kanker heb je namelijk niet alleen, dat treft je hele omgeving. En soms wil je dan ergens zijn of naartoe gaan, waar mensen je zonder woorden begrijpen. Soms wil je praten, soms juist wil je stil je ding doen, juist omdat je het even wil vergeten. Bij ons kan dat allemaal. Je bent van harte welkom!

Wij hebben veel enthousiaste activiteitenbegeleiders, die zich als vrijwilliger voor ons inloophuis veelvuldig belangeloos inzetten. Zonder hen zouden we De Cirkel niet kunnen runnen! Omdat zij dit met hart en ziel doen, hebben we weer een mooi programma voor de komende twee maanden.

Zie je een leuke activiteit, dan graag even aanmelden via de website of bij een van onze gastheren of gastvrouwen..

Onze Kookclub

Met veel plezier kondigen wij een nieuwe activiteit aan: onze Kookclub !

De eerste keer zal zijn op donderdag 23 februari van 14.00-17.00 uur.

Wij hebben een mooie nieuwe keuken in ons inloophuis en willen die gaan benutten.

Een maal per maand stellen we een leuk drie-gangenmenu samen, dat we ook zelf gaan klaarmaken. Samen met de gastvrouwen kun je aan de hand van eenvoudige recepten zien hoe je toch een voedzame maar vooral ook lekkere maaltijd kunt bereiden.

De kookgroep biedt je een ongecompliceerde middag aan met aansluitend het diner met lotgenoten.

De vaste gastvrouwen Marian en José zijn er klaar voor!

De kosten zullen rond de € 10 zijn. Aan de liefhebber kan een glaasje wijn geschonken worden, dit is wel voor eigen rekening. Er zal in eerste instantie gekookt worden zonder dieetbeperking.

Voor de precieze data kun je op de website kijken of even bij de gastvrouw navragen.

Rouw- en Verliesbegeleiding

Deze bijeenkomsten op de maandagavond worden begeleid door rouwbegeleider Misrie van Rixtel. Er wordt ruimte geboden om je verhaal te vertellen en te delen.

Een luisterend oor van haar én lotgenoten kan je misschien op weg helpen in de zoektocht om het verlies een plek te kunnen geven. Een rouwbegeleider gaat in de begeleiding net dat stapje verder dan alléén een luisterend oor. Zij kan hulp en ondersteuning bieden in het proces van rouw en verlies.

Als we het over verlies hebben dan denken we veelal aan het wegvallen van iemand. Diegene



ma	27 febr.	9.30-12.00	Inloop	
ma	27 febr.	13.30-16.00	Rug,nek,schoudermassage	€ 3
di	28-feb	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	28-feb	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	1-mrt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	1-mrt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	2-mrt	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	2-mrt	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	3-mrt	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

ma	6-mrt	9.30-12.00	Rug,-nek,-schoudermassage (onder voorbehoud)	€ 3
ma	6-mrt	13.00-16.00	Inloop	
di	7-mrt	9.30-12.00	Encaustic Painting	€ 3
di	7-mrt	14.00-16.00	Contactbijeenkomst Ned. Stomavereniging	
di	7-mrt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	8-mrt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	8-mrt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	9-mrt	9.30-12.00	Excursie Uniekglas, Someren-Eind	
do	9-mrt	13.30-16.00	Zeepjes maken	€ 3
vr	10-mrt	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

die dit ervaren hebben heten wij welkom. Maar verlies kan ook betrekking hebben op 'het minder kunnen dan voorheen'. Misschien vind je het moeilijk dat je bijvoorbeeld in je baan veel minder kunt dan voor je ziek werd. Ook dat heet verlies.

Het is gebleken dat mensen aanschuiven en deelnemen met verschillende achtergronden. Je kunt deelnemen als nabestaande, als naaste, maar ook als je vanwege een ziekte in een rouwproces terecht gekomen bent. Doordat je allemaal om dezelfde reden samenkomt in deze groep, vind je snel een luisterend oor, ervaar je begrip en krijg je lotgenotencontact. De bijeenkomsten zijn altijd op maandagavond van 19.30-21.00 uur.

De data zijn: 20 maart; 10 april; 8 mei; 29 mei en de laatste avond op 12 juni.

Deze avonden zijn gratis te bezoeken.

Breiboezem

Stichting BreiBoezem heeft als doel vrouwen, die getroffen zijn door borstkanker en een borstamputatie hebben ondergaan (Boezemgebruikers), GRATIS te voorzien van gebreide borstprothese(s). Deze gebreide borstprotheses zijn een goed alternatief voor siliconen borstprotheses. Ze zijn comfortabel (lichtgewicht en ademend), wasbaar en voelen als 'echt' aan. Je kunt bij ons een aanvraag indienen om in aanmerking te komen voor deze gebreide borst(en). Vervolgens worden deze in huis gebreid en als ze klaar zijn, kunnen ze ook bij ons inloophuis opgehaald worden.



ma	13-mrt	13.30-16.00	Rug,- nek en schoudermassage	€ 3
di	14-mrt	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	14-mrt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	15-mrt	9.30-12.00	Fotografie workshop, les 3	€ 2
wo	15-mrt	10.00-12.00	Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging	
wo	15-mrt	19.30-21.00	Lezing 'Kanker en Werk' Vrij inlopen	
do	16-mrt	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	16-mrt	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	17-mrt	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

ma	20-mrt	9.30-12.00	Inloop	
ma	20-mrt	14.00-16.00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer	
ma	20-mrt	19.30-21.00	Rouw- en Verliesbegeleiding	
di	21-mrt	9.30-12.00	Breiboezem, borstprotheses breien	
di	21-mrt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	22-mrt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	22-mrt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	23-mrt	9.30-12.00	Bloemschikken	€ 7.50
do	23-mrt	13.00-16.00	Manicure	€ 4
vr	24-mrt	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

Encaustic Painting

Ben je creatief? Hou je een beetje van strijken met een 'poppenstrijkijertje'? En vind je was lekker ruiken? Dan ben je bij deze workshop van Wally van de Westen op de goede plek. Je leert van haar hoe je landschapjes, zeegezichten, bloemen, dorpjes kunt 'schilderen' met wasblokjes.

Excursie Uniekglas

Omdat we in De Cirkel vaak met glas werken, gaan we in Someren-Eind eens kijken welke soorten glas er zoal zijn en hoe je deze kunt verwerken tijdens een workshop. Daar zie je alle mogelijke materialen voor mozaïeken en werken met glas. Er wordt van alles over de verschillende mogelijkheden verteld, je mag vragen stellen en -als je wilt- kun je ook materialen kopen. We worden verwend met aangeklede koffie.

Workshop Zeepjes maken

Een gezellige middag onder leiding van Lyda Stal. Steek een paar uur je handen uit de mouwen en maak zelf de mooiste, heerlijkste en zachtste zeepjes. Lyda is zeer ervaren in deze techniek en zal je de kneepjes van het vak graag bijbrengen.

Zij maakt gebruik van de magnetron bij het maken van dat heerlijk geurende goedje.

ma	27-mrt	13.30-16.00	Rug-, nek- en schoudermassage	€ 3
di	28-mrt	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	28-mrt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	29-mrt	9.30-10.30	Inloop	
wo	29-mrt	19.30-21.00	Kanker en Vitaliteit Vrij inlopen	
do	30-mrt	10.00-16.00	Mannendag	
vr	31-mrt	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2
vr	1-apr	11.00-12.00	Smoothie Bar open	

ma	3-apr	9.30-12.00	Rug,nek,schoudermassage (onder voorbehoud)	€ 3
ma	3-apr	13.00-16.00	Inloop	
di	4-apr	9.30-12.00	IVN-wandeling Ruw Eeuwsels, Lieshout	
di	4-apr	14.00-16.00	Contactbijeenkomst Ned. Stomavereniging	
di	4-apr	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	5-apr	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	5-apr	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	6-apr	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	6-apr	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	7-apr	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

Lezing 'Kanker en Werk' door Mariëtte van Hooff en Cecile Collaris

De volgende vragen worden door deze coaches besproken:

Waar loop je tegenaan als je langdurig uitvalt? Hoe zit de wetgeving dan in elkaar? Financiële consequenties. Hoe ga je om met kanker op je werk (wat vertel je?)

Als je werkt en je krijgt kanker, dan ga je een ingewikkeld proces in van vaak afwegingen moeten maken. Informatie op deze avond kan je misschien op weg helpen om wat beter door de bomen het bos te zien. Laat je vrijblijvend voorlichten over dit onderwerp.

Omdat het een lezing is, hoef je je voor deze bijeenkomst niet aan te melden.

Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer

Als je net in het proces gestapt bent van 'kanker in je leven' wil je mogelijk wel met lotgenoten praten. Je kunt met hen (als je wilt) je ervaringen delen; samen met hen de weg bewandelen van omgaan met kanker in je leven. Het thema van maart is: 'Hoe leef je met de gevolgen van de behandeling?'. Het thema van april: 'Kies ik voor kwaliteit of verlenging van leven?'

Paasworkshop

Samen met Yolanda Duin ga je iets creëren rond het thema Pasen. Wat dat precies is, is nu nog een vraagteken. Meer informatie volgt nog via de website en flyer in De Cirkel.

ma	10-apr	19.30-21.00	Rouw- en Verliesbegeleiding	
di	11-apr	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	11-apr	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	12-apr	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	12-apr	10.45-11.45	Yoga	€ 2
wo	12-apr	19.30-21.00	Bijeenkomst Kanker en Vitaliteit: Verdiepingsgroep	
do	13-apr	9.30-12.00	Werken met ijsbloemenglas	€ 6
do	13-apr	14.00-17.00	Kookclub	€ 10
vr	14-apr	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2
ma	17-apr		GESLOTEN: 2e Paasdag	
di	18-apr	9.30-12.00	Zwemmen in De Brug, Mierlo	
di	18-apr	9.30-12.00	Breiboezem, borstprotheses breien	
di	18-apr	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	19-apr	9.30-12.00	Fotografie workshop, les 4	€ 2
wo	19-apr	10.00-12.00	Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging	
do	20-apr	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	20-apr	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	21-apr	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2

ma	24-apr	9.30-12.00	Inloop	
ma	24-apr	13.30-16.00	Rug-, nek- en schoudermassage	€ 3
ma	24-apr	14.00-16.00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker	
di	25-apr	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	26-apr	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	26-apr	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	27-apr	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	27-apr		Cirkel gesloten ivm Koningsdag	
vr	28-apr	11.00-12.00	Fitness bij de buren	€ 2
vr	28-apr	11.00-12.00	Smoothie Bar open	



Kanker en Vitaliteit

Avond onder leiding van Vitaliteitscoach Mariëtte van Hooff. Praat mee over het thema van deze avond: Kanker heb je niet alleen.

We merken dat kanker in je leven, veel invloed heeft op je omgeving. Daarom zijn de naasten van een kankerpatiënt bij ons inloophuis ook altijd van harte welkom. Ook zij hebben vaak behoefte aan lotgenotencontact. Contact met andere naasten geeft hen een stuk herkenning van hun eigen situatie.

Alle mensen, die in hun omgeving te maken hebben met kanker, zijn op de avond van harte welkom. In een inloophuis, in ons inloophuis, kun je zaken bespreekbaar maken, die in de 'buitenwereld' niet gemakkelijk ter sprake kunnen komen. Voel je vrij om mee te komen denken en te praten of om tijdens deze bijeenkomst enkel als toehoorder aanwezig te zijn.

In de Aprilbijeenkomst gaan we wat dieper in op de gevolgen van kanker op je leven, onder het thema: omgaan met veranderingen.

Liefst aanmelden, maar vrij binnenlopen mag ook.



Mannendag 10.00-16.00 uur

Ook dit jaar willen we 'onze' mannen een gezellige en interessante dag aanbieden.

Het OCHTENDPROGRAMMA ziet er als volgt uit:

- 10.00 uur Samenkomst in De Cirkel: bijpraten met koffie en gebak
- Daarna gezamenlijk de lunch maken in de Cirkelkeuken met Frits van Keukenkunst.

Het MIDDAGPROGRAMMA:

- 14.00 uur Excursie bij EBUSCO (elektrische bussen)
- 16.00 uur Afsluiting

Graag aanmelden en daarbij aangeven of je de hele dag, enkel de ochtend of enkel de mid-dag wil deelnemen.

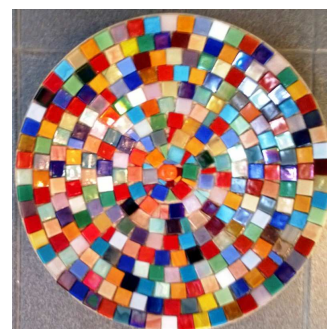
Lente-workshop

Gerda Verduin zal een workshop geven waarin het 'voorjaar' het thema is. Houdt voor meer informatie de website en de flyer met de afbeelding in de gaten.

Werken met ijsbloemenglas

Met behulp van gekleurd, gemalen glas en rondjes gaan we werken op ijsbloemenglas.

Zie de rechts onder de foto.



Opgave van een activiteit kan per mail;

info@inloophuisdecirkel.nl

Of bij de Gastvrouw/Gastheer die in de Cirkel aanwezig is.

Geef duidelijk aan, aan welke activiteit en op welk moment je mee wilt doen

Telefoon: 0492-347 904



De documentatie hoek

U kunt hier boeken en folders inkijken en op leenbasis mee naar huis nemen.

Daarnaast is er ook een PC of Tablet beschikbaar, zodat u op internet kunt surfen naar nog meer informatie.

Kom gerust eens even kijken er is altijd wel een gastvrouw of gastheer die u verder kan helpen.

Bijeenkomsten van patiëntenverenigingen:

3^{de} woensdag van de maand Borstkankervereniging 10.00-12.00 uur

1^{ste} dinsdag van de maand Nederlandse Stomavereniging 14.00-16.00 uur

3^{de} maandag van de maand Lotgenotencontact Prostaatanker 14.00-16.00 uur

U kunt ook alleen binnenlopen voor een kopje koffie of thee en een luisterend oor. Niets moet, het draait om u!

Wij zijn iedere werkdag open van 9.30 tot 12.00 uur.

Op maandag en donderdag ook van 13.00 tot 16.00 uur en dinsdagavond van 18.30-20.30 uur

U bent van harte welkom!

Kijk voor meer informatie op onze website: www.inloophuisdecirkel.nl

Ook kunt u tijdens openingsuren bellen, telefoon: 0492-347 904