

# Een **plek** waar je jezelf kunt zijn

Mensen die kanker hebben of hebben gehad, hun naasten en nabestaanden willen soms een plek waar ze even zichzelf kunnen zijn. Waar naar ze geluisterd wordt en waar ze contact kunnen leggen met gelijkgestemden.

Inloophuis Debora is hét ontmoetingscentrum van Delft en omstreken voor mensen met kanker en hun naasten. Het inloophuis biedt aandacht, ondersteuning en ontspanning aan mensen met kanker en hun naasten. Van een

Diverse ondersteunende, ontspannende,  
creatieve en sportieve activiteiten

luisterend oor bij een lekker kopje koffie of thee tot de vele uiteenlopende activiteiten die wij bieden: voorlichting, lotgenotencontact, creatieve activitei-

ten en verwenactiviteiten, maar ook groeiactiviteiten.

Ook partners, gezinsleden en direct betrokkenen zijn welkom, want 'kanker heb je niet alleen'.

Vanaf de diagnose, tijdens de behandelingen en nadat de behandelingen zijn afgerond, biedt Inloophuis Debora ondersteuning in het acceptatie- en verwerkingsproces van deze ingrijpende periode.



## ALLERLEI ACTIVITEITEN

In Inloophuis Debora kun je zonder afspraak binnenlopen. Onze gastvrouwen en gastheren staan voor je klaar. Ook kun je in contact komen met mensen die in een vergelijkbare situatie verkeren.

Om juist even niet met de ziekte bezig te zijn en je zinnen te verzetten, kun je deelnemen aan diverse activiteiten. Het inloophuis biedt diverse ondersteunende, ontspannende, creatieve, informatieve en sportieve activiteiten aan. Voordat je aan deze activiteiten kunt deelnemen, word je tijdens een kennismakingsgesprek ingeschreven als gast van Inloophuis Debora. Al onze activiteiten worden kosteloos aangeboden.

## ZELFVERTROUWEN VERGROTEN

We bieden ook bewustwordingsactiviteiten aan. Het doel hiervan is het bieden van steun bij het verwerkings- en acceptatieproces en het zelfvertrouwen te vergroten. Tijdens de groepsactiviteiten worden hierbij uiteenlopende technieken ingezet, zoals gesprekken, tekenen, muziek en meditatie. Ook de individuele activiteiten, zoals coaching, hebben steun bij het verwerkings- en acceptatieproces en het vergroten van het zelfvertrouwen tot doel.

Met regelmaat worden informatieve activiteiten georganiseerd over onderwerpen als vermoeidheid, voeding en re-integratie.

De creatieve activiteiten, bewegingsactiviteiten en verwenactiviteiten bieden ontspanning en afleiding. Even lekker met de handen in de klei of met verf creatief bezig zijn, samen eten, wandelen of fietsen of eens heerlijk verwend worden draagt bij aan het welbevinden.

## Inloophuis Debora

Aart van der Leeuwlaan 9  
2624 PK Delft  
015-2572767  
info@inloophuisdebora.nl  
www.inloophuisdebora.nl