



Aart van der Leeuwlaan 9  
2624 PK Delft  
015-2572767  
<http://www.debora.nu>

## Nieuwsbrief nr. 7 2022

Doel van deze nieuwsbrief is gasten, naasten, vrijwilligers en betrokkenen te informeren over belangrijke gebeurtenissen en ontwikkelingen. De nieuwsbrief ondersteunt de sociale media en de website.

De verantwoordelijkheid voor de inhoud ligt bij het bestuur.

### Gast Letty Lutz overleden

We ontvingen het droevige bericht dat op 15 november 2022 gast Letty Lutz is overleden. Onze gedachten gaan uit naar haar dierbaren. Wij wensen hen toe dat er veel mooie herinneringen zijn gemaakt. Herinneringen die haar nabestaanden de energie en liefde brengen om dit verlies te verzachten.

### Nieuw logo Debora

Op 1 december 2022 is het nieuwe logo van Debora officieel onthuld.

Het logo maakt onderdeel uit van een nieuwe huisstijl, die in de nabije toekomst vorm zal krijgen in het pand en in de media.

De oorsprong van deze veranderingen kent twee ontstaansgronden.

Het bestuur en de vrijwilligersraad hebben zich ruim een jaar verdiept in de toekomstvisie. Op welke wijze wil Debora zich aantrekkelijk en aansprekend maken voor onze gasten en vrijwilligers.

Dit proces liep parallel aan de wijziging die de 81 psychosociale instellingen met koepelorganisatie IPSO hebben ingevoerd: de naam "Inloophuis" verdwijnt en wordt vervangen door de ondertitel "Centrum voor leven met en na kanker".



## Villa Debora

De leden van de werkgroep Villa Debora (Hilde, Huub, Marchje en Diana) willen een bijdrage leveren aan de maatschappelijke uitdaging om Villa Debora weer een nieuwe doorstart te laten maken.

De actie van een Workshop Djembé, afgelopen oktober, heeft niet opgeleverd wat er door ons van verwacht werd. De praktijk wijst uit is dat wanneer we kinderen rechtstreeks benaderen of via de scholen, dit niet direct respons oplevert. Wanneer ouders niet bekend zijn met centrum Debora, is het niet veilig genoeg om de kinderen aan te melden. Het komende half jaar gaan we verder met centrum Debora meer bekendheid te geven, en zo kinderen aan te trekken die geraakt zijn door kanker. Wij houden jullie graag op de hoogte over de verdere ontwikkelingen in de komende nieuwsbrieven.



## Positieve gezondheid

De landelijke nota Gezondheidsbeleid voor 2020 tot 2024 is in mei 2020 gepubliceerd. In de nota neemt Positieve Gezondheid een prominente plaats in als paraplu voor het gezondheidsbeleid. Staatssecretaris Paul Blokhuis van het ministerie van VWS benoemt het brede perspectief op gezondheid als belangrijk kernpunt en wil er in de nabije toekomst naar streven om gezondheid ook via andere beleidsdomeinen te bevorderen.

### Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

<https://ipso.nl/positieve-gezondheid/>

### Hoe werkt het

1. Mensen die de vragenlijst invullen, kunnen met het spinnenweb in kaart brengen hoe zij hun gezondheid ervaren. Voel je je bijvoorbeeld gelukkig of juist eenzaam? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan je bezigheden?
2. Zorgverleners en patiënten kunnen met die uitkomsten een heel ander gesprek voeren. Wat is voor jou echt belangrijk? Wat zou jij willen veranderen?
3. Samen bedenken ze vervolgens wie (of wat) kan helpen om de situatie te verbeteren.

Dit gedachtengoed sluit naadloos aan op het werk van de Centra voor leven met en na kanker. Daarom kunnen de ruim 4500 vrijwilligers van de IPSO centra voor mensen met kanker en hun naasten zich laten scholen in Positieve Gezondheid. De training is het resultaat van een intensieve samenwerking tussen Fontys Pro Health, Instellingen PsychoSociale Oncologie (IPSO) en Institute for Positive Health (iPH).

Binnen Debora zijn we aan het ontdekken of dit gedachtengoed bij ons aansluit. Daarom zijn er vier personen die op dit moment de scholing volgen. Na het scholingstraject gaan we bekijken hoe Positieve Gezondheid geïmplementeerd kan worden binnen Debora. Dit zullen we zeker in samenspraak doen met andere Centra voor leven met en na kanker.



## Debora en Carma bij Reinier de Graaf

De samenwerking tussen Debora en Carma met het Reinier de Graaf Gasthuis wordt zichtbaarder. Sinds 2019 vormen vrijwilligers van Debora en Carma elke dinsdag en donderdag van 10.00-14.00 uur



het luisterende oor voor de patiënten van de verpleegafdeling en dagbehandeling op de afdeling Hematologie en Oncologie (afdeling 2H). Met ingang van augustus van dit jaar heeft het Team RdGG de beschikking gekregen over een behandelkamer op de poli Hematologie en Oncologie op de eerste verdieping (afdeling 1F).

Vanaf 8 december is dit voor alle patiënten duidelijk zichtbaar op de momenten dat we aanwezig zijn: er staat een banner (zie foto) met de uitnodiging om binnen te komen en een praatje te maken.

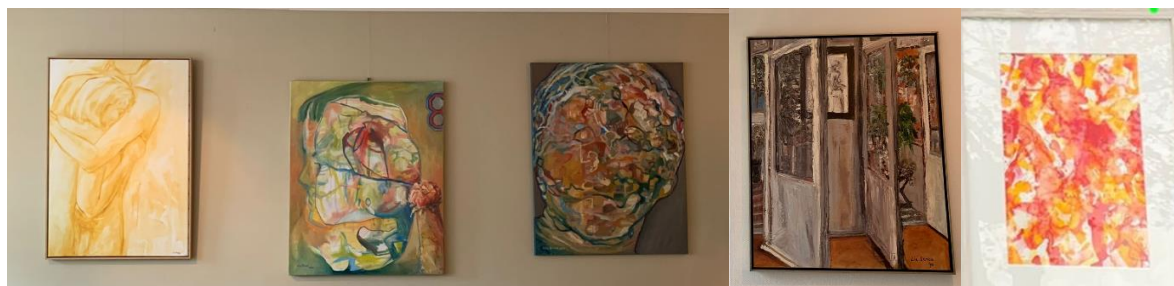
Patiënten en hun naasten / begeleiders raken op deze wijze vanaf hun eerste bezoek aan het ziekenhuis bekend met de Centra voor leven met en na kanker.

## Liz Strick, beeldend kunstenaar

September 2021 is beeldend kunstenaar Liz Strick overleden.

Op haar site meldt Liz: "De reis van het leven eindigt nooit. Ik heb in mijn leven het geluk gehad dat ik in veel landen heb gewoond en gereisd. Elk land maakt een grote hoeveelheid verschillende gevoelens in mij wakker. Mijn schilderijen worden dan ook hoofdzakelijk beïnvloed door de natuurkrachten, mijn dagelijkse ervaringen en de mensen om me heen."

Haar nabestaanden hebben uit naar grote oeuvre een aantal werken beschikbaar gesteld aan Debora. Debora is de erven zeer dankbaar. De schilderijen hebben een mooie plek gekregen in ons Centrum.



## Vrijwilligersraad

De vrijwilligersraad (VWR) is een overlegorgaan tussen vrijwilligers en coördinatoren/bestuur, over zaken die zowel de vrijwilligers als de gasten aangaan. De raad behartigt de belangen van de vrijwilligers en gasten van Debora.

Op de site kan het reglement van de VWR worden gedownload (klik op de knop: "help mee/vrijwilligersraad").

Om dit werk te kunnen doen, kent de VWR een viertal taken:

1. De vrijwilligersraad adviseert de coördinatoren/bestuur gevraagd en ongevraagd over zaken die de vrijwilligers en gasten aangaan.
2. Wanneer het om belangrijke zaken gaat, zal de vrijwilligersraad om advies worden gevraagd. Belangrijke zaken zijn zaken die direct of indirect consequenties hebben voor de werkzaamheden van de vrijwilligers en gastvrijheid t.a.v. de gasten. Hierbij valt bijvoorbeeld te denken aan: de huisvesting, visie, een wijziging van de werkzaamheden van de vrijwilligers of veranderingen in de organisatie.
3. Als in het uiteindelijke besluit door de coördinatoren en/of het bestuur van dit advies wordt afgeweken, zal dit gemotiveerd aan de vrijwilligersraad worden medegedeeld. Indien de vrijwilligersraad hierom vraagt, zal er nog een keer overleg plaatsvinden tussen de coördinatoren en/of het bestuur en de vrijwilligersraad over het te nemen besluit.
4. Om hun taken goed uit te kunnen oefenen, moeten de leden van de vrijwilligersraad goed worden geïnformeerd over de aangelegenheden die zich in de organisatie afspelen. Hiertoe zullen de coördinatoren/het bestuur de vrijwilligersraad voorzien van alle informatie die de raad redelijkerwijs nodig heeft.

Een van de coördinatoren/bestuursleden heeft de vrijwilligersraad als aandachtsveld in zijn/haar pakket.

Op dit moment zijn er veel onderwerpen die de aandacht vragen. Te denken valt aan het nieuwe logo, Positieve Gezondheid, Villa Debora, de wervingsadvertentie voor een nieuwe coördinator, de aanschaf van nieuw meubilair, het opknappen van het pand, meedenken over keuze voor een attentie voor onze vrijwilligers, etc.

De VWR bestaat uit de volgende leden: Addy, Ria, Mieke, Gonnie, Gerard en Huub. Binnenkort zal Marloes zitting nemen in de raad. Mocht je vragen, een probleem, of een idee hebben, neem contact op met een van de leden. Een mailtje sturen kan ook: [deboravrijwilligersraad@gmail.com](mailto:deboravrijwilligersraad@gmail.com). Deze uitnodiging geldt niet alleen voor onze vrijwilligers, maar ook voor onze gasten.



## Workshop Ik-sterkte

### Daarom een workshop Ik-sterkte!

De workshop Ik-sterkte is erop gericht dat je energie, je fut, wordt vergroot. Wat een positief effect heeft op je verdere herstel. Waardoor je – heel rustig aan en bewust – stapje voor stapje - bepaalde activiteiten weer kunt oppakken. Eerst in de huislijke sfeer, daarna op (familie-)bezoek gaan, of naar de (sport-)club. Als je een baan hebt, kan je gaan denken aan re-integratie. De workshop Ik-sterkte kan je helpen om je weer de nodige energie te geven; krachtiger in het leven te staan; je weer sterk te gaan voelen.

### Wat gaan we doen tijdens de workshop Ik-sterkte?

Visualisaties, oftewel Geleide Visualisaties.

Het laten doorstromen van Ki-energie. De kracht van binnenuit.

Er geregeld muziek worden gespeeld. muziek waar je energie van krijgt.



### Hand-out:

Na elke bijeenkomst krijg je een Hand-out uitgereikt. Hierin staat wat we hebben gedaan tijdens de bijeenkomst en op welke wijze je (eventueel) thuis hier verder mee aan de slag kunt.

### Deelname aan de workshop Ik-sterkte en frequentie.

De workshop Ik-sterkte behelst 6 bijeenkomsten van 2 uur. Na circa een maand vindt er een evaluatie plaats (de zevende bijeenkomst).

Wat heeft Ik-sterkte je gebracht; heb je aanbevelingen voor een volgende serie.

### Praktische informatie:

Het verdient de voorkeur om alle workshops te volgen i.v.m. de opbouw.

Minimum aantal deelnemers is 6. Maximaal 12 deelnemers.

### Begeleiding:

Huub Schoemaker.

LifeCoach en Geestelijk Begeleider.

Site: [www.huubschoemaker.nl](http://www.huubschoemaker.nl)

## Informatieavond Borstkanker en Fysio

Tessa van Ommen van Fysiotherapie Delft Zuid verzorgt deze informatieavond.

Tessa vertelt: “Lichamelijke klachten of ongemakken bij of na borstkanker zijn goed te verhelpen door de gespecialiseerd fysiotherapeut. Er zijn verschillende lichamelijke klachten die kunnen ontstaan ten gevolge van de operatie, bestraling of chemotherapie ontstaan. Wij geven ook pre operatief advies: liefst al voor de operatie kunnen we goed in kaart brengen waar we bij u specifiek op moeten letten of wat u zelf gericht kunt doen.”.

Tijdens de informatieavond zal Tessa hier gedetailleerd over vertellen.

Datum: **maandag 16 januari 2023**

Tijdstip: **19.30-21.00 uur.**

Locatie: Debora, Centrum voor leven met en na kanker, Aart van der Leeuwlaan 9, 2624 PK Delft.

Aanmelden: via [administratie@inloophuisdebora.nl](mailto:administratie@inloophuisdebora.nl), of telefonisch: 015-257 27 67.



## Dag van de Vrijwilligers

Op 5 december is het Internationale Vrijwilligersdag, op 7 december is het Nationale Vrijwilligersdag. Deze dag staat in het teken van de waarde van vrijwilligerswerk en waarderen van vrijwillige inzet. Landelijk en lokaal wordt aandacht gevraagd voor de maatschappelijke waarde van vrijwillige inzet en worden overal in het land vrijwilligers in het zonnetje gezet.

Vrijwilligers van Debora hebben een attentie als blijk van waardering ontvangen.



## Workshops

Een korte impressie van een aantal creatieve workshop die deze maand zijn gegeven: mozaïek, pastaengeltjes maken en kerststukjes maken.



## Kerstlunch

Donderdag 22 december hebben enthousiaste gastvrouwen een geslaagde Kerstlunch georganiseerd. De ruimte werd gezellig versierd, de tafels waren prachtig gedekt en de lunch werd mooi opgemaakt uitgeserveerd. De gastvrouwen kregen complimenten van de gasten. De ambiance en de smakelijke zelfgemaakte gerechten brachten het echte Kerstgevoel.



## Eindejaar boodschap

Beste gasten en vrijwilligers,

Het jaar 2022 nadert met forse schreden zijn einde. Na de lange, stille periode waarin we met corona te maken hadden, en ondanks alle turbulentie in de wereld om ons heen, kijken we terug op een goed jaar voor Debora. Voor onze gasten hebben onze vrijwilligers een scala aan activiteiten georganiseerd en uitgevoerd. Veel dank aan onze vrijwilligers hiervoor. Ook veel dank aan Paul Friskes en onze sponsors, voor de ondersteuning die zij ons in 2022 gaven. Er staan allerlei plannen op stapel voor 2023. Hierover vertellen we u graag meer tijdens de nieuwjaarsreceptie op 6 januari a.s., waar we u van harte verwelkomen. Een uitnodiging hiervoor volgt. Wij wensen u een gezellige jaarwisseling!

Namens het bestuur van Debora,  
Emmy Klooster  
Voorzitter

