



Aart van der Leeuwlaan 9  
2624 PK Delft  
015-2572767  
[www.debora.nu](http://www.debora.nu)

## Nieuwsbrief April 2024

Deze nieuwsbrief is voor onze gasten, naasten, nabestaanden, vrijwilligers en betrokkenen. U wordt op de hoogte gesteld over belangrijke gebeurtenissen en ontwikkelingen. De verantwoordelijkheid voor de inhoud ligt bij het bestuur.

### Bericht van het bestuur

In januari 2023 ben ik voorzichtig begonnen als bestuurslid bij Debora. Natuurlijk wist ik niet helemaal hoe ik het zou ervaren en of ik een waardevolle bijdrage zou kunnen leveren. Nu, een jaar verder, ben ik een beetje ingewerkt en heb een aantal gasten en velen van de vrijwilligers mogen ontmoeten. Onder de indruk ben ik van hun inzet en hun loyaliteit aan Debora en haar gasten.

Graag wil ik, ook namens Emmy Klooster (voorzitter van het bestuur), de vrijwilligers bedanken die wij hebben gesproken naar aanleiding van het vertrek van Jacinta. Ik vond het geen gemakkelijk gesprek, maar was onder de indruk van de betrokkenheid en bezorgdheid die in het gesprek werden getoond. Duidelijk is in ieder geval dat wij allen hetzelfde wensen, nl. dat we een goed lopend en waardevol centrum voor onze gasten zijn.

Het is het bestuur een pak van het hart dat Pija, Diana en Huub zoveel opvangen binnen Debora, nu er momenteel een coördinator ontbreekt. Het bestuur heeft besloten de werving voor een nieuwe coördinator te starten. Momenteel wordt gewerkt aan een functiebeschrijving en profielschets. We streven ernaar de nieuwe coördinator per oktober of uiterlijk november te verwelkomen bij Debora.

Onze samenwerking met Carma en het Reinier de Graaf ziekenhuis krijgt steeds steviger vorm. Als Debora willen we graag een constructieve bijdrage leveren aan het project.

Namens het gehele bestuur wens ik jullie een fijne meivakantie!

Met een hartelijke groet,

Adrie de Jong  
Secretaris van het bestuur



## Reiki

Reiki is het Japanse woord voor de allesomvattende en allesdoordringende levenskracht en betekent Universele Levensenergie. Corrie Vrij en Suzanne van der Kooij geven Reikibehandelingen. Ervaar de weldadige ontspannende werking ervan op zowel fysiek als geestelijk gebied.

Voor meer informatie, Klik op: <https://www.debora.nu/reiki/>

## Externe verwenmomenten

Diverse organisaties en instellingen organiseren activiteiten voor kankerpatiënten. Vaak mogen een naaste of familieleden mee.

### Stichting Samen Varen

Sinds 2015 organiseert stichting Samen Varen jaarlijks een bijzondere verwenweek op het water, speciaal voor vrouwen met borstkanker en die zich daarbij ook nog eens in een financieel lastige situatie bevinden.

Aanmelding voor de vaarweek in november start op Moederdag (12 mei).

Aanmelden via: <https://www.samen-varen.nl/Contact>



### Maarten Memorial 29 mei 2024 | 18de editie

Maarten voelde zich niet ziek wanneer hij reed in zijn Lotussen. Dan was hij gewoon Maarten. Dat gunt de organisatie jaarlijks 100 patiënten (alle soorten kanker). Een dag meerijden in de meest exclusieve bolides van Nederland. Aanmelden kan tot zaterdag 25 mei aanstaande.

Voor meer informatie en aanmelden, klik op:

<https://www.maartenmemorial.com/aanmelden/passagiers>



### Stichting Weg met kanker

Stichting Weg met Kanker is opgericht om mensen die de middelen niet hebben, de kans te bieden om er kosteloos een lang weekend (in een hotel) tussenuit te kunnen (alle soorten kanker).

Voor meer informatie en aanmelden, klik op:

<https://www.wegmetkanker.org/aanmelden-weekend-weg>



### Bliss to Shine

Het hele gezin heeft te maken met de ziekte en de gevolgen ervan. Deze naasten worden echter vaak vergeten. Ook zij verdienen het om in het zonnetje te staan, de ziekte even te vergeten en nieuwe, onbetaalbare herinneringen op te bouwen.

Voor meer informatie en aanmelden, klik op:

<https://blisstoshine.nl/special-day/special-day-aanvraagformulier/>



## VaarKracht

VaarKracht organiseert overal in het land vaartochten voor mensen met kanker en hun naasten. VaarKracht biedt aan om een paar uurtjes tot een hele dag mee te varen op een zeilschip of motorboot. Het kan gaan om een privévaartocht of een groepsvaartocht.

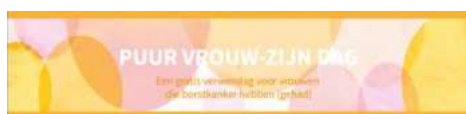
Voor meer informatie en aanmelden, klik op: <https://www.vaarkracht.nl/dag-op-het-water/>



## Puur vrouw zijn dag

Elk jaar in februari. Een verwendag voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad).

Voor informatie kijk op: <https://www.puurvrouwzindag.nl/>



## Geef een glimlach cadeau

Elk jaar in februari. Stichting Look Good Feel Better organiseert met haar partners en schoonheidsspecialisten de campagne 'Geef een glimlach cadeau'. Mensen met kanker kunnen een gratis ontspanningsmoment boeken bij een van de deelnemende schoonheidsspecialisten/-salons.

Voor informatie kijk op: <https://www.geefeenglimlachcadeau.nl/>



look good feel better  
MEER VERTROUWEN BIJ KANKER



## **Lotgenotencontact ProstaatKanker**

In samenwerking met de ProstaatKankerStichting en het Reinier Haga ProstaatKankercentrum.

Thema: "ProstaatKanker en seksualiteit, voor patiënten en partners".

Datum: **dinsdag 23 april 2024 van 16.00-17.30 uur**. Locatie: Debora.

Aanmelden via: telefoon 015-257 27 67, of mail naar: [coordinator.administratie@debora.nu](mailto:coordinator.administratie@debora.nu)



## **Themabijeenkomst "Late gevolgen na borstkanker"**

Steeds meer mensen overleven borstkanker. Soms treden pas na jaren de lange termijn gevolgen op. Late gevolgen kunnen je belemmeren in je dagelijks functioneren.

Marieke Breunesse van Borstkankervereniging Nederland geeft een lezing over dit onderwerp voor (ex-)borstkankerpatiënten en hun naasten.

Datum: **woensdag 15 mei 2024 van 10.00-12.00 uur**.

Aanmelden bij Debora: telefoon 015-257 27 67, of mail naar [coordinator.administratie@debora.nu](mailto:coordinator.administratie@debora.nu)



## Lotgenotencontacten

Debora breidt lotgenotencontacten uit. Op onze site kan je de diverse lotgenotencontacten vinden. Mis jij een lotgenotencontact? Laat het ons direct weten. Dan gaan we ermee aan de slag!

## Koperen bruiloft levert geld op

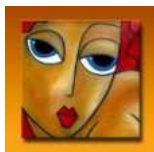
17 maart jongstleden vierde een van onze vrijwilligers zijn 12,5-jarig huwelijk. Familie, vrienden en burens waren op de hoogte van zijn vrijwilligerswerk bij Debora. Spontaan leverde dit een inzamelingsactie op met een opbrengst van 165 euro ten bate van de AYA's bij Debora. Medio 2024 komt er een bijeenkomst speciaal voor AYA's (Adolescents & Young Adults zijn mensen met kanker in de leeftijd van 18 t/m 39 jaar).



## Tekenen of schilderen naar eigen keuze

Om de week op donderdagmiddag kan je tekenen of schilderen naar eigen keuze van onderwerp of materiaal (acryl- en aquarelverf). Je kunt je creativiteit geheel de vrije loop laten. Telkens weer blijken onze gasten meer te kunnen dan ze dachten.

Mocht je even vastlopen: activiteitenbegeleider Avi Lev geeft graag advies.



## Antihormonologen op 27 februari jl.

Op donderdag 27 februari organiseerde Debora de bijeenkomst De Antihormonologen. Judith en Monique, verpleegkundig specialisten, maken een podcast waarin zij vertellen over de werking en bijwerkingen van deze therapie. Zij proberen in deze serie vrouwen door deze pittige periode heen te helpen: "Want wat er is gebeurd verander je niet, maar wat je ermee doet is wat het wordt". De werking van de therapie is snel uitgelegd. De bijwerkingen echter zijn legio: extreme vermoeidheid, pijn in spieren en gewrichten, opvliegers, botontkalking, verandering in gevoelens ten aanzien van intimiteit en seksualiteit, verlies van concentratie en meer. De presentatie maakte verhalen en emoties bij de aanwezigen los. Ook het onbegrip van werkgevers en vrienden en bekenden over je vermoeidheid of depressieve gevoelens kwam voorbij. Het is geen onderwerp dat je onberoerd laat. Het was een fijne bijeenkomst, omdat naast meer kennis over het onderwerp ook alle vrouwen in de groep herkenden wat de ander ervaart.

Podcast: <https://open.spotify.com/show/1iOntGCXeYDvCWTd2OZ4l2>



## Koplopers lopen voor Debora

De Delftse atletiekvereniging AV De Koplopers organiseert, naast de looptrainingen, diverse evenementen. Een keer per maand de Kopjesloop. Een deel van de inschrijfgelden voor de Kopjesloop wordt ingezet voor een goed doel. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om deel te nemen op 14 april en/of op 9 juni en leveren daarmee een extra bijdrage voor het goede doel. Voor dit seizoen is Debora het goede doel. In september wordt de cheque overhandigd.

Voor alle activiteiten van AV De Koplopers Delft kijk op: <https://www.dekoplopers.nl/>



## Vacatures en meer

Debora kijkt uit naar meer collega's. Wie wil zich inzetten voor een goed doel, tezamen met gedreven collega's? Kom dan kennis maken met Debora! Je staat er niet alleen voor!

Onze gasten kijken ernaar uit om door jou ontvangen te worden; zijn nieuwsgierig naar jouw luisterend oor. Op welke wijze begeleid je hun activiteiten?

Of houd je meer van organiseren? Ben je een bestuurder?

Laat je verrassen door de mogelijkheden van vrijwilligerswerk bij Debora.

Nieuwsgierig? Kijk op [www.debora.nu](http://www.debora.nu) Bel 015 257 27 67, of mail

[coordinator.administratie@debora.nu](mailto:coordinator.administratie@debora.nu)

Of loop gewoon even binnen.....



## Swim to Fight Cancer

Doe mee met Swim to Fight Cancer op 31 augustus 2024 (of 8 september voor kids onder de 12 jaar) en zet jouw onmacht om in kracht. Zwem of Spin mee en haal donaties op bij familie, vrienden, collega's en burens, zodat we gezamenlijk baanbrekend kankeronderzoek mogelijk kunnen maken.

Alleen samen kunnen we toe naar een wereld waarin kanker geen dodelijke ziekte meer is!

Kijk op: <https://www.fightcancer.nl/event/swim-to-fight-cancer->

[delft?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw2a6wBhCVARIsABPeH1uIWKRZEC63BTlpPk15RxpU3RvovqpdfPbkhYQ2eXzFh3hga09QlaAgZoEALw\\_wcB](https://www.fightcancer.nl/event/swim-to-fight-cancer-delft?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw2a6wBhCVARIsABPeH1uIWKRZEC63BTlpPk15RxpU3RvovqpdfPbkhYQ2eXzFh3hga09QlaAgZoEALw_wcB)



## Nieuwe activiteit: wandelen

Wandelen is heel erg gezond! Hoe vaker je loopt, hoe beter dit voor je is. Je wordt vrolijk van bewegen. Ook de frisse lucht van de natuur kan positief werken voor je gemoedstoestand én je energieniveau. Tijdens deze wandeling vergeet je even je zorgen en kun je genieten van de omgeving en van elkaars gezelschap. Je kunt zelf je tempo en de afstand bepalen, afhankelijk van je energie op dat moment.

Onder begeleiding van Diana en Huub maken wij een mooie wandeling langs prachtige plekjes in de Delftse natuur. De wandeling start om 10:30 in het Heempark (bij de Papaver) en we zijn daar ongeveer rond 11.30 uur weer terug (tenzij iemand eerder terug wil).

Daarna verwennen we onszelf met een kopje koffie of thee.

Wandel je mee? Bij voldoende animo wordt deze activiteit gepland op elke eerste donderdag van de maand. Er is geen eigen bijdrage verschuldigd.

Datum en tijd: donderdag 6 juni van 10.30-11.30 uur met koffie/thee als afsluiting (op eigen kosten).

Locatie: verzamelen in het Heempark (bij de Papaver), Korftlaan 6, 2616 LJ Delft.

Aanmelden: telefoon: 015-257 27 67, of mail: [coordinator.administratie@debora.nu](mailto:coordinator.administratie@debora.nu)



## Een luisterend oor voor patiënten met kanker bij Reinier de Graaf

In het magazine Reinier nr. 1 – maart 2024 van het Reinier de Graaf is een artikel opgenomen over het team Carma en Debora bij Reinier de Graaf.

Vijftien vrijwilligers van Carma en Debora vormen een speciale groep die actief is in het Reinier de Graaf.

Ben je na het lezen van hete artikel enthousiast geworden en wil je aan deze groep deelnemen?

Win informatie in en word vrijwilliger bij:

Centrum Debora (Delft) via telefoon: 015-257 27 67, of mail: [coordinator.administratie@debora.nu](mailto:coordinator.administratie@debora.nu)

Centrum Carma (Naaldwijk) via telefoon: 06 14 23 77 91, of mail: [info@carmacentrum.nl](mailto:info@carmacentrum.nl)



Gastvrouw Astrid: “Soms hebben patiënten niemand om hun verhaal aan te vertellen of willen ze hun naasten hier niet mee belasten. Het is echt zinvol om te doen.”



## Een luisterend oor voor patiënten met kanker



De diagnose en de behandeling van kanker heeft vaak een enorme impact op de levens van patiënten. Persoonlijke aandacht en het praten over de ziekte kan helpen bij de verwerking en het (her)vinden van fysieke en mentale kracht. Hiervoor is een speciale groep vrijwilligers actief in het Reinier de Graaf ziekenhuis.

Astrid van Tol is een van deze vrijwilligers: "Wij zijn een luisterend oor voor de patiënten. Zij praten met ons over van alles wat hen maar bezighoudt. Dat kan over hun ziekte gaan, maar ook over iets totaal anders. Het belangrijkste is dat ze hun verhaal kwijt kunnen. Deze groep patiënten heeft namelijk veel aan hun hoofd. Zo zijn er naast de zorgen over hun ziekte en de behandeling vaak ook zorgen over de impact hiervan op hun naasten."

"Een gesprek loopt meestal vanzelf", zo vertelt Astrid. "Als ik naar een patiënt toe ga, weet ik van tevoren nooit wat voor gesprek het gaat worden. Meestal beginnen we met praten over koetjes en kalftjes en dan ontstaat er een gesprek met een diepere inhoud. Soms ook over de fijne dingen die het leven nu nog geeft. Belangrijk is dat ik goed luister, af en toe een vraag stel en de tijd neem om te praten."

### MEER TIJD

"Verpleegkundigen willen graag zoveel mogelijk aandacht geven aan patiënten,

maar soms lukt dat niet", aldus Mariëlle Brok. Mariëlle stuurt Astrid en de andere vrijwilligers aan. "In 2019 kwam een van de oncologen daarom met het initiatief om speciaal getrainde vrijwilligers een luisterend oor te laten bieden. Dit werd vormgegeven samen met de centra Debora en Carma. Dit zijn centra voor leven met en na kanker, voor patiënten die kanker hebben of hebben gehad, hun naasten of nabestaanden. Zij kunnen hier terecht voor psychosociale ondersteuning, bijvoorbeeld in de vorm van lotgenotencontact, speciale activiteiten, een kop koffie of een goed gesprek."

Mariëlle: "In Reinier de Graaf zijn veel vrijwilligers actief, maar hier gaat het echt om een speciale groep. Zo worden deze vrijwilligers pas ingezet nadat ze een training hebben gehad van vier dagen. Daarin leren ze gesprekstechnieken en krijgen ze meer informatie over kanker en wat de impact hiervan is op het leven van patiënten. Het mooie is dat de vrijwilligers inmiddels ook getraind zijn door een van de fysiotherapeuten van

Reinier de Graaf in het geven van hand- en voetmassages. Dit kan patiënten helpen te ontspannen en een opstapje zijn naar een goed gesprek."

De groep is inmiddels uitgegroeid naar 15 vrijwilligers. Ze zijn actief op verschillende afdelingen van het ziekenhuis en komen zowel bij patiënten aan bed als op de polikliniek Oncologie om het gesprek aan te gaan. "Als ik naar huis ga, ben ik altijd weer dankbaar dat ik dit mag doen", zo vertelt Astrid. "Soms hebben patiënten niemand om hun verhaal aan te vertellen of willen ze hun naasten hier niet mee belasten. Het is echt zinvol om te doen."

Meer weten over wat de centra Debora en Carma kunnen betekenen voor patiënten die kanker hebben of hebben gehad, hun naasten of nabestaanden? Scan dan onderstaande QR-codes.

Centrum Debora



Centrum Carma

