



Nummer 4, oktober 2011

Dit is de nieuwsbrief van De Zonnesteen, een inloophuis voor mensen die op wat voor manier dan ook met kanker te maken hebben.



In deze nieuwsbrief:

- spreekuur Werk, Uitkering en Kanker
- cursus Zelfmanagement bij armlymfoedeem
- handige website: helpjemeel.nl
- etentje Jan Mestebeld
- vrijwilligersfestival in De Weezenlanden
- Marjan Berk in de Bibliotheek
- Schilderijenexpositie
- De Zonnesteen in de pers
- Het is fijn in het centrum

De Zonnesteen is geopend op maandag en woensdag van 10.00 uur tot 16.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 13.00 uur.

Loop gerust binnen voor gezelligheid en een kopje thee of koffie, een goed gesprek of voor informatie.

De Zonnesteen organiseert diverse terugkerende activiteiten en cursussen, zoals een leeskring, een schildersclub, yoga, een zangkoor en nog veel meer.

Koestraat 4
8011 NK ZWOLLE
038 - 337 64 52
zonnesteenzwolle@gmail.com
www.zonnesteenzwolle.nl

Spreekuur Werk, Uitkering en Kanker

Mieke Bosma van Rechtsgevoel houdt in samenwerking De Zonnesteen iedere 1e maandag van de maand van 10.00 - 12.00 uur aan de Wipstrikkerallee 95 te Zwolle een Juridisch Spreekuur Werk, Uitkering en Kanker. Mieke geeft dan juridisch advies aan mensen, die met kanker te maken hebben en daardoor met vragen geconfronteerd worden over onder andere arbeidsongeschiktheid, re-integratie, wet Verbetering Poortwachter, ontslag en WIA-uitkering.



Het spreekuur is gratis, een afspraak maken is niet noodzakelijk maar voorkomt wachten. Kijk voor meer informatie op www.rechtsgevoel.nl of bel met 038-4530074.

Cursus Zelfmanagement bij Armlymfoedeem

Op 25 oktober 2011 start de cursus 'Zelfmanagement bij Armlymfoedeem' bij De Zonnesteen in Zwolle. Deze cursus is bedoeld voor mensen met een risico op lymfoedeem in de arm (bijvoorbeeld na een okselkiertoilet ten gevolge van een mammacarcinoom) en voor mensen die worden behandeld of al behandeld zijn voor lymfoedeem in de arm. Het doel van de cursus is de zelfredzaamheid te bevorderen. De cursus vindt plaats in De Zonnesteen en wordt gegeven door twee huidtherapeuten van Streutker Huid- en Oedeemtherapie. Het zijn vijf aaneengesloten dinsdagavonden van 19.00-20.30 uur. De kosten voor de cursus bedragen € 75,-. Heb je vragen of wil je je opgeven voor de cursus? Stuur dan een e-mail naar zonnesteenzwolle@gmail.com of bel naar De Zonnesteen (038 - 337 64 52).

Handige website: Help je mee.nl



Helpjemeel.nl is een gratis digitale agenda waarin patiënten en hun naasten zorgtaken en bezoek kunnen plannen. Via de website is eenvoudig hulp te vragen aan vrienden, familieleden of kennissen. Met het logboek en de notitiepagina's kunnen ervaringen en handige informatie worden uitgewisseld. Meer gemak en minder regel.

Een gebruiker van Helpjemeel.nl: "Mijn tante heeft een zeldzame vorm van lymfeklierkanker. Zij is alleen en kan daarom alle hulp gebruiken die er is. Samen met vrienden en familie hebben wij een netwerk gevormd om haar te helpen. Helpjemeel.nl is daarbij handig. Als hoofdgebruiker zet ik de taken in de agenda en de helpers kunnen hierop inschrijven. Iedereen weet waar hij aan toe is."



Nummer 4, oktober 2011

De Zonnesteen organiseert losse ontspanningsavonden, bijzondere ontmoetingen en informatieve bijeenkomsten. Kijk op de website voor een uitgebreid overzicht.

De Zonnesteen is volledig afhankelijk van subsidies en giften en wordt uitsluitend gerund door vrijwilligers. Wilt u een bijdrage leveren? Neem dan contact op met Etje Verhagen via het algemene telefoonnummer of e-mailadres.

Vijf tips om van op te knappen:

- Een moeilijk karwei afmaken.
- Lachen.
- Een puzzel of kruiswoordraadsel oplossen
- Een douche nemen.
- Dieren om je heen hebben.

Gastenboek

Mede dankzij Motivo kun je je ervaringen, wens, tips en oproepen vanaf nu kwijt in ons mooie gastenboek op de website. Laat het ons weten wat je van de activiteiten vindt, vertel je leuke ervaringen, doe een oproep of vertel iets anders. Maakt niet uit, wij horen je graag!

Koestraat 4

8011 NK ZWOLLE

038 - 337 64 52

zonnesteenzwolle@gmail.com

www.zonnesteenzwolle.nl

Etentje Jan Mestebeld

Eén van onze mannelijkheid gastheren, Jan Mestebeld, werd in mei 60 jaar. Hij gaf een groot feest voor zijn familie en vrienden, maar wie Jan kent weet dat hij vol verrassingen zit. Hij wou van iedereen geld en geen cadeau's, Je zou denken: 'dan koopt hij iets moois en duurs'. Maar nee hoor! Jan nodigde alle vrijwilligers uit om mee te gaan eten bij La Stalla, het Italiaanse restaurant in Zwolle. Hij trakteerde van zijn verjaardagsgeld ons op een unieke en heerlijke avond. Zo is 'Jan'!

Nogmaals bedankt van alle vrijwilligers.

Vrijwilligersfestival 24 september

De Zonnesteen was natuurlijk ook vertegenwoordigd op het provinciale festival voor vrijwilligers op 24 september in park De Weezenlanden. In het paviljoen Zorg ontmoetten we veel mensen die wilden weten wat De Zonnesteen was. Er ontstonden mooie gesprekken, zowel met bezoekers als met vertegenwoordigers van andere vrijwilligersorganisaties. Het nieuwe fotoscherm oogstte alom bewondering en stimuleerde mensen met hun vragen naar ons toe te komen. En wat is het goed om te zien hoeveel mensen zich inzetten als vrijwilliger, niet alleen bij ons maar bij zoveel instellingen en organisaties die ondersteuning bieden bij ziekte of ongemak, maar bijvoorbeeld ook om er te zijn voor kinderen en jongeren met sport en spel. Wat zou de maatschappij zijn zonder vrijwilligers....

Alles
begint
vrij-
willig

Marjan Berk in Bibliotheek Zwolle

In het kader van het gezamenlijke project van De Zonnesteen met de bibliotheek sprak Marjan Berk over haar ervaringen met kanker. Haar schoondochter overleed aan kanker en met de hele familie samen heeft Marjan daar een boek over geschreven: Boek voor Belle. Het was indrukwekkend om te horen hoe groot de betrokkenheid van iedereen was bij dit overlijden. Marjan Berk beperkte zich in haar verhaal niet alleen tot vertellen over haar boek, ze vertelde ook over het op jonge leeftijd overlijden van haar moeder en welke impact dat op haar eigen levensverhaal heeft gehad. De avond werd muzikaal omlijst door Pim de Groot en Maaike Gerritsen, die op heel sfeervolle wijze liederen zongen en speelden die pasten bij het thema. Dank aan de organisatoren van de bibliotheek en aan Els Beekman, die Marjan Berk interviewde en vanuit De Zonnesteen het hele project heeft gecoördineerd.



©Klaas Kopp



Nummer 4, oktober 2011

Spreekuur psychosociale hulpverlening

Elke maandagmiddag van 14.30-16.00 uur kun je bij De Zonnesteen terecht voor advies over psychosociale vragen. Vantevoren opgeven is niet nodig, kom gewoon langs op maandagmiddag.

Nieuwigheden in het pand

Binnenkort in De Zonnesteen heerlijke koffie uit een koffiezetapparaat waar ook cappuccino uit kan komen, wordt de verlichting in de huiskamer verfraaid en wordt door de gemeente de straatverlichting in de Koestraat verbeterd.

Zonnesteen goed doel bij ScanCoveryTrial

Van 6 tot 14 januari 2012 vindt de ScanCoveryTrial plaats, een bijzonder autosportevenement: in een week tijd 7000 km dwars door heel Scandinavië. Geen rally, maar toertocht die veel vraagt van de deelnemende teams. Team 50 (van Porsche Centrum Gelderland) heeft gekozen om het sponsorgeld onder andere te doneren aan De Zonnesteen. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee!

Koestraat 4

8011 NK ZWOLLE

038 - 337 64 52

zonnesteenzwolle@gmail.com

www.zonnesteenzwolle.nl

Schilderijenexpositie

De schilderijenexpositie van onze schilderessen was een groot succes. Zo groot dat er door verschillende mensen navraag is gedaan of bepaalde werken te koop waren! Maar emotionele waarde is niet te vergoeden! De workshop waarbij de deelnemers uitlegden wat hun gedachten en gevoelens waren bij de gemaakte schilderijen en gedichten was zeer de moeite waard. Een dergelijke expositie van schilderijen met er bij geschreven gedichten is zeker voor herhaling vatbaar.

De Zonnesteen in de pers

De laatste weken heeft De Zonnesteen fors aan de weg getimmerd met advertenties om nieuwe vrijwilligers aan te trekken. Maar wat nog meer in het oog is gevallen is de hele pagina over ons aanbod in De Peperbus. Deze pagina kregen we aangeboden door Wegener, de uitgever van De Peperbus, waarmee een deal was gesloten op de Beursvloer. Nogmaals heel hartelijk dank aan Wegener voor deze unieke kans om De Zonnesteen bij veel mensen onder de aandacht te brengen. De vrijwilligersadvertenties hebben veel reacties opgeleverd. We zullen kennismakingsgesprekken gaan voeren met alle mensen die zich aangemeld hebben. We hopen met de uitbreiding van het team ook de openingstijden van De Zonnesteen te kunnen verruimen, bijvoorbeeld met een aantal uren op de zaterdag en/of een avond. Voor mensen die werken, kan dit meer mogelijkheden geven gebruik te maken van ons aanbod.



Het is fijn in het centrum



Het is even doorbijten op het ogenblik met de herinrichting van de Potgietersingel, wat een troep is het daarboven soms en hoe kom je op de parkeerplaats? Soms dus helemaal niet!

Gelukkig is het eind van deze operatie bijna in zicht. Wel vaker horen we van mensen reacties op onze locatie: fijn, in de binnenstad, helemaal weg van de sfeer van het ziekenhuis, prachtige omgeving met al die oude bomen, sfeervol pand met een warme uitstraling. De keerzijde is natuurlijk dat het met parkeren niet altijd gemakkelijk is. Daar staat tegenover dat de bushaltes vlak bij zijn, zodat zelfs een van onze bezoekersters uit Staphorst gemakkelijk naar ons toe kan komen zonder auto. We prijzen ons gelukkig met het pand in de Koestraat.