

Beste gasten en vrijwilligers,

Hoewel het weer nog niet helemaal mee werkt, is de lente gestart!

In onze mooie tuin komen de tulpen en narcissen omhoog.

De Orangerie laat nog even op zich wachten, maar we hebben fijne plekjes in de tuin gecreëerd om alvast van het zonnetje te genieten.

Namens team Inloophuis de Boei,

Saskia den Uijl

Directeur

### Bijeenkomsten voor mensen met borstkanker of die dit gehad hebben

Vanaf begin dit jaar organiseert de Boei maandelijks bijeenkomsten specifiek voor mensen die borstkanker hebben, of voor diegene dit gehad hebben.

Deze maand komen op 18 april de fysiotherapeuten van het Maasstad vertellen wat zij als behandelaren kunnen betekenen rond, en na, de behandeling van borstkanker. Dus mocht een traject langer geleden zijn, kan het nog steeds een interessante bijeenkomst zijn.

Voor de komende maanden staan er bijeenkomsten rondom prothese lingerie, seksualiteit/intimiteit en smaakverandering op de planning.

### Lunch in de Boei

Elke dinsdag en donderdag wordt er heerlijk gekookt voor de gasten, vrijwilligers en medewerkers van het Inloophuis.

Onze kok Wilma, bereidt samen met onder andere Anna en Anneke een lekkere maaltijd. Een keer per maand kookt onze gast Jules.

Wie er kookt staat altijd vermeld in het activiteitenrooster. Wat er gekookt wordt is altijd tot de ochtend zelf een verrassing, maar het is altijd erg smaakvol!

Wilt u ook eens mee eten?

Fijn als u ons dan even in de ochtend een seintje geeft.  
Het eten staat rond 12:30u op tafel.





## IPSO

De Boei is sinds begin maart jl. aangesloten bij IPSO. IPSO staat voor Instellingen Psychosociale Oncologie. IPSO is de branchevereniging voor Inloophuizen (in IPSO-termen; centra voor leven met en na kanker).

Verdeeld over Nederland zijn er momenteel 81 centra aangesloten bij IPSO.

Voor de gasten verandert er weinig. Net als de Boei richt IPSO zich op kwaliteit van leven, waarbij ze altijd uitgaan van de behoefte van de gast.

Voor de vrijwilligers en medewerkers van de Boei zijn er wel een aantal positieve veranderingen, omdat wij via IPSO verschillende scholingsprogramma's kunnen krijgen en ons eigen netwerk kunnen uitbreiden en versterken

De Boei blijft een eigen organisatie met een eigen beleid en eigen financiën.

Door aan te sluiten bij IPSO hopen wij beter gevonden te worden door de ziekenhuizen, zorgaanbieders en nieuwe gasten.



### Klankschalenreis

Op donderdag 25 april organiseert Leo een klankschalenreis. Liggend op een matje, of zittend in een makkelijke stoel, luister je naar de klanken en trillingen die de verschillende klankschalen creëren, vaak in combinatie met andere instrumenten zoals gongs, fluiten of drums.

Deze ervaring kan diepe ontspanning, meditatie en innerlijke rust bevorderen, terwijl het ook kan helpen bij het loslaten van spanningen en het herstellen van het evenwicht in lichaam en geest.



### Wist u dat....

.. we bezig zijn om onze vriendengroep (Vriend van de Boei) uit te breiden met bedrijven die Vriend worden van de Boei? Dit kan in nature, bijvoorbeeld een supermarkt die koffie/thee/eten wil doneren, maar ook met geld.

Kent u een bedrijf of organisatie die hier voor open staat of meer informatie zou willen krijgen? Saskia is hier de contactpersoon van en ze is te bereiken via [saskia@inloophuisdeboei.nl](mailto:saskia@inloophuisdeboei.nl) of 010-2152855.



## **Activiteiten voor mensen die een dierbare hebben verloren**

De Boei biedt ondersteuning aan mensen die kanker hebben (gehad) maar ook aan diegene die iemand verloren hebben aan kanker.

Buiten de activiteiten die voor iedereen georganiseerd worden, zoals de individuele begeleiding, schilderen, pilates en dergelijke, zijn er ook activiteiten specifiek voor nabestaanden:

### **Bakkie Troost:**

De activiteit 'Bakkie Troost' is een maandelijkse koffieochtend voor nabestaanden. Deze groep is 'open'. Dat houdt in dat er nieuwe mensen kunnen aansluiten. Het is een prettige manier om op een laagdrempelige manier contact te maken met andere mensen die een soortgelijke ervaring hebben.

### **Rouwkost:**

Tijdens deze maandelijkse bijeenkomsten koken we met de deelnemers een driegangenmaaltijd in de keuken van de Boei.

Daarna wordt er gezamenlijk gegeten en gaat de groep onder leiding van de persoonlijk begeleider Rouw en Verlies met elkaar in gesprek.

### **Rouwcafé:**

Samen met Humanitas organiseert het Inloophuis 'het Rouwcafé'.

Eens per kwartaal wordt er een bijeenkomst georganiseerd. Dit kan een lezing zijn, een workshop of een gesprek. De locatie wisselt tussen Inloophuis de Boei en de locatie van Humanitas aan de Pieter de Hoochweg.

### **Nabestaandengespreksgroep:**

Minimaal één keer per jaar organiseren we een nabestaandengespreksgroep. Dit is een serie van 6 bijeenkomsten, verspreid over een aantal weken, waarbij nabestaanden met elkaar in gesprek gaan aan de hand van een aantal thema's. Dit is een gesloten groep, dit houdt in dat er na het begin van de gespreksgroep geen nieuwe gasten worden toegevoegd. De groep wordt begeleid door de persoonlijk begeleider Rouw en Verlies.

### **Herinneringsbijeenkomst:**

Ieder jaar in november organiseert het Inloophuis een herinneringsbijeenkomst. Tijdens deze ochtend herdenken wij de mensen waar we het afgelopen jaar/jaren afscheid van hebben moeten nemen.

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden voor een van de activiteiten?

Onze persoonlijk begeleider Janny Schilperoord is op maandag en donderdag te bereiken op 010-2152855 of via [janny@inloophuisdeboei.nl](mailto:janny@inloophuisdeboei.nl)