



Activiteitenverslag 2024

STICHTING INLOOPHUIS ROTTERDAM

Inhoudsopgave

Voorwoord

Overzicht reguliere activiteiten

- Lotgenotencontact
- Persoonlijke en groepsbegeleiding
- Welzijnsactiviteiten

Overzicht activiteiten d.m.v. samenwerkingen

- Let's Talk
- Look Good Feel Better
- Stichting Casa Ochetto
- Rouwcafe

Nieuwe ontwikkelingen

- IPSO
- Orangerie

Vrijwilligersuitje



Beste lezer,

Voor u ligt het sociaal jaarverslag van Stichting Inloophuis Rotterdam de Boei. In dit overzicht laten wij u zien wat we in 2024 mét en voor onze gasten hebben georganiseerd.

Binnen de Boei vinden we het belangrijk dat mensen zich 'thuis' voelen. Dat zij zich hier gehoord en gezien voelen.

Het belangrijkste doel van de Stichting is het ontplooiën van activiteiten ten behoeve van diegenen die met kanker te maken hebben of krijgen.

Buiten het optimaliseren van onze vaste reguliere activiteiten hebben wij ons in 2024 op kanker binnen het gezin, ondersteuning rondom Advance Care Planning en begeleiding gericht op kanker binnen alle culturen.

In het verslag laten we zien welke activiteiten in 2024 uitgevoerd zijn. De *cursief* gedrukte teksten zijn geschreven door de gasten van het Inloophuis.

Met vriendelijke groet,

Saskia den Uijl
Directeur Inloophuis de Boei



de Boei

Inloophuis de Boei
Ontmoetingsplek voor mensen met kanker, naasten en nabestaanden
Weimansweg 70-72 | 3075 MP | Rotterdam
010 – 215 28 55 | www.inloophuisdeboei.nl

Activiteiten

Het reguliere aanbod van de Boei is te verdelen in 4 categorieën:

1. Lotgenotencontact
 - Inloop
 - Samen eten
 - Samen op pad
 - Creatieve activiteiten
 - Georganiseerd Vervoer
2. Persoonlijke en groepsbegeleiding
 - Bakkie Troost – Praten over verlies & rouw
 - Individuele- en groepsbegeleiding
 - Herinneringsbijeenkomst
 - Ronde Tafelgesprekken
 - Rouwkost
3. Welzijnsactiviteiten
 - Welzijnsactiviteiten
 - Informatiebijeenkomsten
4. Activiteiten d.m.v. samenwerking
 - Let's Talk
 - Look Good Feel Better
 - Stichting Casa Ochetto
 - Stichting Humanitas – Rouwcafe

De activiteiten van het Inloophuis zijn gericht op het ondersteunen van mensen met kanker, direct naasten en mensen die iemand verloren zijn aan kanker.

We bedienen hiermee drie verschillende doelgroepen:

- zelf getroffen
- naasten/mantelzorgers
- mensen die een dierbare zijn verloren aan kanker (nabestaanden)

De Boei heeft een divers aanbod van activiteiten waarbij rekening wordt gehouden met de wensen en behoeften van de verschillende doelgroepen.

Mensen kunnen bij ons binnen lopen zonder afspraak of medische verklaring. Wij willen een veilige plek bieden voor een ieder die door kanker geraakt is.

Een warme deken waar ik altijd naar uitkijk, vooral na een weekend. Ik heb weer kracht gekregen om door te gaan na het overlijden van mijn partner.



de Boei

Inloophuis de Boei
Ontmoetingsplek voor mensen met kanker, naasten en nabestaanden
Weimansweg 70-72 | 3075 MP | Rotterdam
010 – 215 28 55 | www.inloophuisdeboei.nl

Lotgenotencontact

De kracht van het huis is lotgenotencontact. Want waar anders voel je je zo begrepen als bij mensen die een vergelijkbaar verhaal hebben?

Hier, bij inloophuis De Boei, begrijpt men het als ik na of tijdens een activiteit overvallen word door vermoeidheid en even apart wil gaan zitten of zelfs even wil gaan liggen. Die mogelijkheden zijn er en men heeft er geen oordeel over. Het is zelfs zo dat de medewerkers en vrijwilligers van de Boei het soms beter aan zien komen, dan dat ik het voel. Zo ook met andere ongemakken die zijn overgebleven na de behandeling(en) waarvan ik zelf nog niet helemaal beseft dat ze hopelijk tijdelijk, maar wellicht blijvend gaan zijn. Dat zij dit kennen/herkennen is echt superfijn, hier kan ik helemaal mezelf zijn.

Wij merken dat de gasten veel behoefte hebben aan contact met anderen. Soms om de dag door te nemen, maar ook om bepaalde vraagstukken te bespreken. Je kunt altijd bij ons naar binnen lopen gedurende onze gehele openingstijden (inloop). Tijdens een warm bakje koffie of thee is er alle ruimte voor het eigen verhaal en zijn er vrijwilligers in de functie van gastheer/ -vrouw om het gesprek te begeleiden.

De eerste keer dat ik binnen kwam was spannend, maar ik voelde direct het huiselijke gevoel.

Om de gast en zijn/haar familie verder te ondersteunen bieden wij 2 tot 3 keer per week een **lunch** aan. Het is namelijk onze ervaring dat mensen die ziek zijn (geweest) of alleen zijn komen te staan, minder energie hebben en hierdoor moeite hebben met het klaarmaken van maaltijden.

Samen op stap

Wij proberen ieder jaar een uitstapje te maken met onze gasten. We hebben helaas pas laat goedkeuring gekregen op onze aanvragen, hierdoor hebben we in 2024 de activiteiten niet kunnen uitvoeren. De activiteit is doorgeschoven naar februari 2025.

We gaan dan een dagje varen door de havens van Rotterdam incl. een lunch.

Creatieve activiteiten

Bezig zijn met je handen kan ervoor zorgen dat je wat meer ruimte in je hoofd krijgt.

Naast de creatieve ochtend die er elke maandag is hebben we dit jaar ook een paasworkshop en een Kerstworkshop georganiseerd.



Georganiseerd vervoer

We vinden het belangrijk dat afstand/vervoer geen drempel moet zijn om gasten ervan te weerhouden naar ons toe te komen. Daarom helpen wij gasten die niet zelf hierheen kunnen komen door hen op te halen of weg te brengen.

Ik voel me hier welkom



de Boei

Inloophuis de Boei

Ontmoetingsplek voor mensen met kanker, naasten en nabestaanden

Weimansweg 70-72 | 3075 MP | Rotterdam

010 – 215 28 55 | www.inloophuisdeboei.nl

Persoonlijke en groepsbegeleiding

De groep gasten welke gebruik maakt van de mogelijkheid van individuele en/of groeps gesprekken wordt steeds groter. Dit is deels het effect van de lange wachtlijsten waar de eerstelijnszorg momenteel mee kampt maar met name de betere doorverwijzing vanuit huisartsen, wijkteams en verpleegkundigen zorgt ervoor dat het Inloophuis steeds beter gevonden wordt door de doelgroep.

Tijdens de gesprekken merken we dat er veel behoefte is aan contact, een luisterend oor, begrip om restklachten na behandelingen of het verdriet om de overleden partner.

We hebben onze gasten dit jaar verschillende activiteiten aan kunnen bieden op het gebied van persoonlijke en groepsbegeleiding:

Een 'bakkie troost'

Dit is een koffie-ochtend specifiek voor nabestaanden, waarin zij met elkaar stil kunnen staan bij hun verlies onder begeleiding van een medewerker van de Boei.

Deze ochtend wordt maandelijks georganiseerd en bestaan ondertussen uit 2 groepen, waarvan 1 open groep en 1 gesloten groep.

Individuele begeleiding

De begeleider Rouw en Verlies biedt gasten ondersteuning die in gesprek willen over hun ziekte of verlies. Dit kan een eenmalig zijn, of een reeks van gesprekken.

Dit is voor zelfgetroffenen, naasten en nabestaanden.

In sommige gevallen wordt er begeleiding geboden aan beide partners.

We lopen dan enige tijd mee in het proces, waarbij we indien gewenst, ook nazorg kunnen bieden aan de partner die over blijft, als de ander is overleden.

Wat ik hier aan begeleiding heb gehad heb ik nergens zo ervaren.

Groepsbegeleiding, ondersteuning waarin het lotgenotencontact een belangrijke rol speelt. Voor mensen die een partner zijn verloren aan kanker is er een nabestaandengespreksgroep georganiseerd. In 7 bijeenkomsten zijn meerdere thema's aan bod gekomen.

Na de gespreksgroep kunnen mensen weer aansluiten bij 'bakkie troost', zodat zij in beeld blijven en gemonitord kunnen worden.

Herinneringsbijeenkomst,

dit is een bijeenkomst waarin we de mensen herdenken die de afgelopen jaar/jaren overleden zijn. Tijdens deze intieme ochtend wordt ruimte geboden om stil te staan bij het verlies. Door begeleiding met live muziek/zang en gedichten wordt er een mooi moment gecreëerd. Na afloop kunnen mensen elkaar ontmoeten met een bak koffie/thee en wat lekkers.

Wat was het een dierbaar moment om samen met mijn dochter nog even stil te kunnen staan bij het overlijden van mijn partner.



We organiseren ook 'open' gesprekken rondom een thema, zo genoemde **Ronde tafelgesprekken**. In 2024 zijn we onder andere in gesprek gegaan rondom het thema;

- Hoe ga je om met verandering in je lijf na een borstoperatie.
- Hoe ga ik om met mijn dierbare, als ik niet meer beter kan worden?
- Hoe gaan je naasten om met jou, en hoe jij met hen. Durf je te delen wat er aan de hand is? Of sparen jullie elkaar?

Rouwkost, dit is een speciale activiteit waarbij we mensen die hun partner verloren hebben in contact brengen met elkaar middels het samen bereiden en nuttigen van een maaltijd. Een keer per maand koken we met een groep nabestaanden een driegangenmaaltijd. In koppels koken de deelnemers een bepaalde gang, die zij daarna met elkaar eten. Aan tafel is er aandacht voor verschillende thema's, zoals:

- Wat kan je doen met de spullen van de overledene, of hoe om te gaan met de 'speciale' dagen, zoals bijvoorbeeld kerst, maar ook de huwelijksdag of verjaardag.

Je hoeft een ander maar aan te kijken en je weet hoe het met een ander is.



Welzijnsactiviteiten

Na een ernstige ziekte is het soms lastig om weer je lijf te voelen. Om te leren omgaan met de veranderingen die na de behandeling zijn gebeven of de spanning die nog in je lichaam zit. Het kan dan helpend zijn om aan de slag te gaan met je lijf, door bijvoorbeeld pilates te volgen. Daarnaast kan een massage de spieren weer wat ontspanning geven.

In 2024 hebben we naast pilates, ook ontspanningsmassages en klankschaalmassages gegeven.

Bij Inloophuis de Boei kwam ik voor het eerst in aanraking met klankschaalmassage bij Leo. Eerder had ik al ervaring met klankschalen, maar nooit in de vorm van een massage. Vanaf de allereerste sessie wist ik meteen: dit wil ik blijven doen. Het bracht me een diepe rust, een ontspanning die ik nergens anders zo had ervaren. Even helemaal uit mijn hoofd, weg van de drukte, en volledig in het moment.

Leo doet zijn werk met zoveel liefde, en dat voel je in alles. De trillingen van de klankschalen leken niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn gedachten en gevoelens te raken. Het gaf me een gevoel van verbondenheid—met mezelf, met het moment, en met de klanken die als een warme omhelzing door me heen gingen.

Elke sessie is een bijzondere ervaring, een moment van rust en herstel waar ik steeds weer naar uitkijk.



de Boei

Inloophuis de Boei

Ontmoetingsplek voor mensen met kanker, naasten en nabestaanden

Weimansweg 70-72 | 3075 MP | Rotterdam

010 – 215 28 55 | www.inloophuisdeboei.nl

Informatiebijeenkomsten/lezingen

Binnen de Boei vinden wij het belangrijk om informatie aan te bieden. We proberen hierin een breed scala aan professionals en onderwerpen voorbij te laten komen, zodat iedere gast een keuze kan maken wat voor hem/haar interessant is.

In 2024 hebben we meerdere bijeenkomsten georganiseerd met externe partijen; Zo bood Agnes van Leeuwen (FitAgnes), oncologisch Fitness Trainer, een workshop aan met als onderwerp: het belang van bewegen en goede voeding. Aan het einde van de lezing konden de deelnemers kennis maken met stoel pilates.



De fysiotherapeuten van het Maasstad kwamen vertellen over de behandelmogelijkheden die zij kunnen bieden rondom de behandeling van borstkanker.

En Kelly de Jong, arts in opleiding tot Gynaecoloog en Seksuoloog NVVS, kwam bij ons vertellen over het onderwerp intimiteit en seksualiteit.



Activiteiten d.m.v. samenwerking

De Boei organiseert naast het eigen aanbod ook gezamenlijke activiteiten met andere organisaties en/of Stichtingen.

Door deze samenwerkingen worden nieuwe gasten aangetrokken, of verdieping gegeven aan activiteiten.

Hieronder een overzicht van de activiteiten die in 2024 georganiseerd zijn;

Samenwerking Stichting Let's Talk

Het Inloophuis werkt sinds begin 2024 samen met de Stichting Let's Talk.

Deze Stichting faciliteert en verzorgt verbinding en contacten tussen doven en slechthorenden, en mensen die ten gevolgen van behandeling van kanker gehoorschade hebben opgelopen. Het leven van mensen met een gehoorbeperking is vaak al zo stil en eenzaam. Bij ziekte en verlies is die stilte en eenzaamheid nog groter. Door te weten dat je welkom bent, met je angst, zorgen en verdriet en verbinding voelt met anderen ontstaat er meer rust en vertrouwen.

Één keer per maand op maandagochtend organiseert Let's Talk samen met Inloophuis de Boei een online bijeenkomst voor mensen met kanker, hun partners en nabestaanden met een gehoorbeperking. Er zijn op dat moment schrijf- en gebarentolken aanwezig.

Let's
TALK

'De professionele aanwezigheid van de Boei is een grote kracht achter deze bijeenkomsten. Zij normaliseren bepaalde zorgen, hebben een kundig begrip en geven waar mogelijk advies. Wij zijn ze daar dankbaar voor!' – organisator Let's Talk

Samenwerking Stichting Look Good Feel Better & Maastricht ziekenhuis

Naast de lichamelijke en emotionele problemen die kanker met zich mee kan brengen, kan ook het uiterlijk ook veranderen. Het Maastricht ziekenhuis en Stichting Look Good Feel Better organiseren samen met Inloophuis de Boei workshops.

Tijdens deze workshop krijgen de deelnemers tips en adviezen over de verzorging van de huid en make up en gaan zij zelf aan de slag met gezichtsverzorging. Daarnaast geeft de haarwerkspecialist informatie over de aanschaf, het gebruik & onderhoud van haarwerken.

De workshop wordt in de Boei gegeven en zijn specifiek bedoeld voor mensen met kanker, die de afgelopen maanden behandelingen hebben gehad en/of nog bezig zijn.

De workshops worden altijd enthousiast bezocht en zoals de deelnemers het zelf omschrijven;

*'Fijn om weer een keer positief naar mezelf te kijken' en
'Dank jullie wel voor deze fantastische opkikker!'*



de Boei

Inloophuis de Boei

Ontmoetingsplek voor mensen met kanker, naasten en nabestaanden

Weimansweg 70-72 | 3075 MP | Rotterdam

010 – 215 28 55 | www.inloophuisdeboei.nl

Samenwerking Stichting Casa Ochetto

Het Inloophuis wordt al een aantal jaar door Stichting Casa Ochetto uitgenodigd om met een groep gasten naar Italië te komen.

Deze verdiepiings- en verwenweek is bedoeld voor mensen met kanker die echt toe zijn aan "een weekje er tussen uit". In een mooie omgeving waarin de gast met gelijkgestemden, lotgenoten, in alle rust, ruimte heeft om zaken voor zichzelf op een rijtje te krijgen.

Begin juni is een groep van acht gasten en twee begeleiders van de Boei naar Turijn gevlogen, voor een bijzondere week met elkaar.

Via Stichting De Boei kreeg ik de kans om met een groep mensen naar Italië te reizen. Mensen die ik vooraf niet kende, maar met wie ik al snel een diepe verbondenheid voelde. We deelden niet alleen een bijzondere reis, maar ook onze onzekerheden, onze zware periodes, en alles wat ons gevormd had.



Ik wist niet precies wat ik moest verwachten, maar ik had er enorm veel zin in. Even ontsnappen aan de dagelijkse sleur, even tijd voor mezelf. Tijd om te verwerken wat er allemaal was gebeurd en om aan mezelf te werken.

Alles was tot in de puntjes geregeld. De mensen die ons begeleidden waren warm en vol liefde. Het groepsprogramma was bijzonder en waardevol—ik heb genoten van de adembenemende uitzichten, de prachtige natuur, de wandelingen, het heerlijke eten en vooral de gesprekken met mensen die me echt begrepen. Het was leerzaam en inspirerend om te zien hoe anderen met hun situatie omgingen en hoe zij het leven opnieuw invulden.

De gastvrouw en gastheer waren vol begrip en warmte, en de groepsactiviteiten gaven me houvast. Ze boden inzichten en tools om beter naar mezelf te luisteren en om met mijn gevoelens om te gaan.

Deze reis was meer dan een reis naar Italië. Het was een reis naar mezelf, naar verwerking, en naar nieuwe kracht. Een ervaring die ik altijd bij me zal dragen.

Stichting Humanitas – Rouwcafe

Stichting Humanitas organiseert in samenwerking met Inloophuis De Boei het Rouwcafé.

Het Rouwcafé is er voor mensen die behoefte hebben aan een plek om stil te staan bij hun verlies. In het Rouwcafé worden themabijeenkomsten georganiseerd en er is ruimte voor ontmoeting met anderen die ook een verlies hebben geleden.

In juli 2024 is er een bijeenkomst van het Rouwcafé georganiseerd met als thema: Rouwen in de zomer. Want in de zomertijd waarin mensen op vakantie gaan, uitstapjes maken, op terras zitten met elkaar, kan het je zo confronteren dat je alleen bent.

Tijdens Rouwcafé zijn de deelnemers met elkaar in gesprek gegaan over dit onderwerp.



Nieuwe ontwikkelingen

IPSO



IPSO (Instellingen Psychosociale Oncologie) is de branche organisatie voor Inloophuizen.

De bij IPSO aangesloten centra (voorheen inloophuizen) werken op lokaal en regionaal niveau samen met ziekenhuizen, patiëntenorganisaties, psycho-oncologische centra en palliatieve netwerken. IPSO zorgt als brancheorganisatie voor de borging en bewaking van de kwaliteit van de aangesloten organisaties en hun aanbod. (www.ipso.nl)

Inloophuis de Boei is sinds maart 2024 aangesloten bij IPSO.

Het eerste jaar van het lidmaatschap zijn wij aangesloten als aspirant lid, na een jaar wordt er geëvalueerd en gekeken of het lidmaatschap wordt voortgezet als voorwaardig lid.

Door toetreding tot IPSO is er meer overleg met de inloophuizen in de regio.

Cursus vrijwilligers

Bij de toetreding tot IPSO was een van de voorwaarden dat onze vrijwilligers de basistraining van IPSO zouden volgen.

De branchevereniging wil hiermee de kwaliteit in de centra waarborgen.

Onze vrijwilligers hebben een 2-daagse training gevolgd en allen een certificaat ontvangen na afloop.



Orangerie

Het Inloophuis is in bezit van een tuin van ongeveer 160 vierkante meter. Een fijne plek waar de gasten van het Inloophuis graag in de zomer vertoeven. Een locatie midden in Rotterdam, waar we met de nodige tuinvrijwilligers een boeiende en bloeiende plek van hebben gemaakt. Een oase van rust in het bruisende Rotterdam. In 2023 ontvingen wij een donatie van Stichting Cherry voor onze tuin. In dit project was er naast regentonnen en gereedschap ook voldoende financiering om een Orangerie (buitenkas) aan te schaffen.

Deze kas is in het najaar van 2024 op een strategische plek in de tuin geplaatst waardoor wij een bijzondere nieuwe buitenruimte hebben gecreëerd. De inrichting voor de Orangerie is mede mogelijk gemaakt door Stichting Volkskracht.

Het Inloophuis is altijd op zoek naar nieuwe mogelijkheden om de doelgroep zo goed mogelijk te bedienen. Door het creëren van een nieuwe buitenruimte ontstaan er weer nieuwe opties binnen ons aanbod van ondersteuning.

Door de buitenkas multifunctioneel in te richten kan deze ideaal worden ingezet voor:

1. Ondersteuningsmomenten van de Persoonlijk Begeleider.
2. Voor creatieve workshops of als extra werkruimte.
3. Daarnaast kunnen we in de kas zelf verse ingrediënten kweken die we kunnen verwerken in onze lunch.
4. Het activeren van gasten om mee te helpen met het kweken van de verse ingrediënten.

Feestelijke Opening

Op 28 november jl. is onze buitenkas officieel geopend. Een gezellige middag met veel gasten en vrijwilligers die naar de mooie nieuwe aanwinst kwamen kijken!



Vrijwilligersuitje

De Boei heeft al jaren een vaste kern aan vrijwilligers. Een mooie mix aan mensen met ieder een eigen vakgebied; bijvoorbeeld de tuin, de keuken, Pilates of binnen de Raad van Toezicht. Met elkaar maken zij de Boei tot wie we zijn; een fijne plek voor mensen die onze steun kunnen gebruiken.

Wij waarderen onze vrijwilligers zeer en proberen ieder jaar iets voor en met hen te organiseren als dank voor hun hulp gedurende het jaar.

Een bbq, pannenkoeken eten of een uitje.

Dit jaar zijn we met al onze vrijwilligers met de Tapastram door Rotterdam gereden.

Terwijl de gids ons meer vertelde over de stad, werden er hapjes en drankjes geserveerd.

Een mooie middag waarin de vrijwilligers elkaar weer tegen kwamen en we door de manier van reizen konden we iedereen meenemen.

