



Nieuwsbrief Inloophuis De Rose-Linde augustus 2021

Middels deze nieuwsbrief willen wij jullie op de hoogte houden van de recente ontwikkelingen en de komende activiteiten binnen het inloophuis. Voor vragen of verdere informatie kan je terecht bij de coördinator van het inloophuis Karen Suijkerbuijk-Ader, via info@inloophuisderoselinde.nl of via 0641282046.

Openingstijden en hervatten activiteiten

Het inloophuis is thans gedeeltelijk open op de dinsdagochtenden, donderdagochtenden en



vrijdagochtenden, van 09.00 tot 12.00 uur. Tijdens de openingstijden zijn we ook bereikbaar op het nummer 0165-751276. Per september zijn we ook geopend op maandagmiddag, dinsdagmiddag en donderdagmiddag van 13.00 tot 16.30 uur. Tijdens deze openingstijden is er vrije koffie-

inloop. Tevens zijn er weer terugkerende activiteiten. Deze vinden plaats in de ruimte naast de koffie-inloop of op een locatie elders, meer informatie hieronder. Bij alle activiteiten geldt dat we zoveel mogelijk gasten mee willen laten doen en de groepen zo flexibel mogelijk willen houden. Hierdoor kan het zijn dat je op een gegeven moment op een wachtlijst komt te staan, indien er te veel animo is voor een activiteit. Je kunt je tot uiterlijk 1 week voor aanvang van een activiteit aanmelden, waarbij de regel vol=vol geldt. Geef bij het aanmelden je naam, telefoonnummer en e-mailadres door.

Wat de activiteiten betreft werken wij vraaggericht en zijn over de uitvoering van de activiteiten in nauw contact met het Bravis-ziekenhuis, waarbij wij graag uitvoering willen geven aan de 12 leefgebieden van Bravis.

Steeds houden wij de RIVM-maatregelen met daarbij de 1,5 meter in acht. Ook vragen wij iedereen om bij binnenkomst de handen te desinfecteren. Blijf thuis bij griepklachten.

Bakken met Manuela



Per maandag 6 september kunnen gasten van het inloophuis weer bakken met Manuela in het Baklokaal (Boerkensleen 16 te Roosendaal). De workshop begint om 09.30 uur (inloop om 09.00 uur) en duurt tot circa 11.30 uur. De workshops vinden plaats op iedere eerste maandag van de maand. De data voor 2021 zijn: 6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december 2021. Kosten bedragen € 7,50 euro per keer.

Koffie/thee en de lekkere creatie is in deze prijs inbegrepen. Bij aanmelden geldt vol=vol, waarbij we

graag zoveel mogelijk gasten mee willen laten doen. Geef bij het aanmelden je telefoonnummer en e-mailadres door. Aanmelden kan via info@inloophuisderoselinde.nl, via een persoonlijk bericht via facebook of telefonisch via 0641282046.

Vaartocht door Amsterdamse grachten op dinsdag 14 september 2021

Rederij Amsterdam Boat en Stichting VaarKracht bieden mensen die leven met kanker een vaartocht op de salonboot Bota Fogo aan. Er kunnen 40 personen (gasten) aan deelnemen. De vaartocht inclusief drankjes, broodjes ed. snackjes en



wordt u kosteloos aangeboden. Een donatie wordt zeer op prijs gesteld. Deelname is voor kankerpatiënten en naaste, dus twee personen per aanvraag. Aanmelden kan via de website: <https://www.vaarkracht.nl/groepsvaartocht/> .

Gespreksgroep: gevoelens toevertrouwen aan papier



"Kanker heeft ontzettend veel van mij genomen en hoe zwaar ik dit ook heb moeten ervaren, ik ben dankbaar voor de nieuwe dingen die uiteindelijk zijn gekomen.

Ja echt waar, een nieuwe weg is mij uiteindelijk gegeven en nu, ja nu ga ik al schijvend door het leven.

Schrijven en delen, ik kan het iedereen aanbevelen. Delen kan namelijk helen en dat, ja juist dat, deel ik graag met velen."

Foto en tekst: Angeliëna Huis

De pilot "Gevoelens toevertrouwen aan papier" onder leiding van Angeliëna Huis was een succes en zal voortgezet worden. Gevoelens van je af schrijven kan helpen bij de verwerking van emoties. Er is ruimte om te praten over je situatie, gevoel en leven. Hiermee wordt ook ruimte gecreëerd voor rust en verwerking. Het bijeenkomen vindt plaats in een vertrouwelijke setting en in een kleine groep (max 4 deelnemers). De groep komt in totaal 3 maal bijeen (steeds om de week). Bij interesse kan je je alvast opgeven. Zodra we een groep hebben, kan er gestart worden.

Keramieken

Het keramieken is weer begonnen! Nathalie Vrienten begeleidt zowel beginnende als gevorderde gasten van het inloophuis. Het keramieken vindt plaats iedere derde donderdagmiddag van de maand, van 13.30 tot 16.00 uur. De data voor 2021 zijn: 16 september, 21 oktober, 18 november en 16 december. De kosten zijn € 5,- per keer. Meld je uiterlijk een week voor aanvang aan en ook hierbij geldt vol=vol.



Bloemschikken



Iedere laatste woensdagmiddag van de maand vindt het bloemschikken plaats in het inloophuis, van 14.00 tot 15.00 uur. Dit zal gebeuren onder begeleiding van Riet Luisterburg. Ineke en Nelly Vermunt zijn er ook om onze gasten te begeleiden. Data in 2021 zijn: 25 augustus, 29 september, 27 oktober en 24 november 2021. De kosten bedragen €7,50 per keer. Meld je uiterlijk een week van te voren aan, vol=Vol.

Samen wandelen

Actieve tijdsbesteding met lotgenoten is waardevol. Iedere vrijdagochtend wordt er vanuit het inloophuis samen gewandeld. We verzamelen bij het inloophuis om 09.15 uur en zijn om 10.30 uur weer terug om samen een kopje koffie of thee te drinken. Wandel je mee?



Samen fietsen



Het inloophuis is gestart met een nieuwe bewegingsactiviteit, namelijk een klein uurtje per week of per twee weken op normale tempo samen in de natuur fietsen. Na afloop kan een kopje koffie gedronken worden in het inloophuis. Het samen fietsen is doorgaans op de donderdagmiddag, van 14.00 tot 15.00 uur. Precieze data volgen later. Geef je alvast op, dan hoor je later de data van ons. Uiteraard houden we ook hierbij rekening met de RIVM-richtlijnen. We horen graag van je.

Jeu des Boule

Gasten van de Rose-Linde spelen weer Jeu des Boule samen, iedere woensdag van 10.00 tot 11.00 uur bij wijkhuis De Wieken. Er zijn nog een paar plekken beschikbaar. Als je graag mee wilt doen, horen wij dat graag.



Samen buiten sporten



Bewegen is voor iedereen goed...en het hoeft echt niet altijd een opgave te zijn. Inloophuis De Rose-Linde is begonnen met een laagdrempelige bewegingsuurtje op sportpark Vierhoeven, speciaal voor gasten van het inloophuis. Dit doen wij in samenwerking met Sport Service Noord-Brabant (SSNB). Meer beweging werkt preventief, versterkt het immuunsysteem en helpt mee aan een gezond gewicht, wat de kans op herstel vergroot. Het bewegingsuurtje is doorgaans op de maandagmiddag, van 13.00 tot 14.00 uur. Precieze data volgen later. Als je geïnteresseerd bent, geef je dan alvast op!

Handwerken

Na het zomerreces gaan we weer starten met het handwerken, onder begeleiding van Marie-José Schepers. Samen creatief bezig zijn is goed voor de mentale gezondheid en verbetert je concentratie. Geef je alvast op. Ook bij het handwerken geldt dat we de groepen zo flexibel mogelijk willen houden om zoveel mogelijk mensen mee te laten doen. Het handwerken is tweemaal per maand, doorgaans op de maandagmiddag en de woensdagmiddag, van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Samen buiten met de scootmobiel

Ook voor mensen met een beperking willen we een buitenactiviteit opzetten, namelijk samen met bijvoorbeeld een scootmobiel of een driewieler buiten een route afleggen. Als dit je leuk lijkt, geef het dan ons aan. Wij zijn benieuwd of hier animo voor is en zullen daarna concrete data inplannen en leuke routes uitstippelen. Bedoeling is om dit wekelijks max. 30-60 minuten te doen, waarna een kopje koffie gedronken kan worden in het inloophuis. We horen graag van je.

Alle activiteiten op een rij

- Koffie-inloop iedere dinsdagochtend, donderdagochtend en vrijdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur. Per september ook op maandagmiddag, dinsdagmiddag, donderdagmiddag van 13.00 tot 16.30 uur.
- Bakken met Manuela op iedere eerste maandag van de maand, inloop om 09.00 uur, tot max. 11.30 uur. Data 2021: 6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december 2021.
- Vaartocht door Amsterdamse grachten op dinsdag 14 september 2021. Meld je (zsm) aan.
- Keramieken op iedere derde donderdag van de maand, van 13.30 tot 16.00 uur. De data 2021 zijn: 16 september, 21 oktober, 18 november en 16 december.
- Bloemschikken iedere laatste woensdag van de maand, van 14.00 tot 15.00 uur. Data in 2021 zijn: 25 augustus, 29 september, 27 oktober en 24 november 2021.
- Gespreksgroepen onder leiding van Angeliena Huis doorgaans op de donderdagmiddagen van 13.00 tot 16.00 uur. Data volgen.
- Samen wandelen, iedere vrijdagochtend van 09.15 uur tot 10.30 uur.
- Jeu des Boulen, iedere woensdag van 10.00 tot 11.00 uur bij wijkhuis De Wieken.
- Samen buiten sporten, doorgaans op maandagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur. Data volgen.
- Samen fietsen doorgaans op de donderdagmiddagen van 14.00 tot 15.00 uur. Data volgen.
- Handwerken, tweemaal per maand doorgaans op de maandagmiddagen en woensdagmiddagen van 13.30 tot 16.00 uur.
- Samen buiten met de scootmobiel, data volgen later.

Contact

Je kan op verschillende manieren contact met ons opnemen. De coördinator van het inloophuis Karen Suijkerbuijk-Ader is telefonisch te bereiken via 0641282046 (niet bereikbaar via whatsapp). Spreek bij geen gehoor een boodschap in om teruggebeld te worden.

E-mail: info@inloophuisderoselinde.nl

Facebook: <https://www.facebook.com/inloophuisderoselinde>

Instagram: <https://www.instagram.com/roselindeinloophuis/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/72007808/admin/>