



Beste allemaal,

Voor u ligt weer onze maandelijkse nieuwsbrief met allerlei wetenswaardigheden van het inloophuis en de activiteitenkalender voor de maand maart. We wensen u veel leesplezier.

**Opknappen huiskamer en informatieruimtes:**

Afgelopen weken is er door enkele bedrijven en door heel veel vrijwilligers heel hard gewerkt in het inloophuis aan het opknappen van onze huiskamer en de informatieruimtes. Op onze website staan foto's en een interview met filmpje over hoe prachtig het geworden is. De reacties van onze gasten zijn heel positief, "wat warm" en "wat een mooi licht". Kom gerust snel een kijkje nemen! Onze dank gaat uit naar de Roparun die dit mogelijk heeft gemaakt.

**Dinsdag 25 februari** organiseren wij een workshop "bloemen schilderen op canvas" van 13.15 tot 15.30 uur. Hiervoor zijn nog enkele plekken beschikbaar. U kunt zich via de mail nog inschrijven.

**Wereldkankerdag:**

Afgelopen 4 februari was het Wereldkankerdag. Het inloophuis heeft hier veel aandacht aan besteed door middel van het uitdelen van een doorgeefbloem in het inloophuis zelf. In het ziekenhuis zijn door verpleegkundigen, doktersassistenten en artsen 300 sleutelhangers uitgedeeld namens het inloophuis aan patiënten met kanker die die dag in het ziekenhuis aanwezig waren. De extra aandacht die men kreeg op deze dag werd zeer op prijs gesteld. Deze sleutelhangers zijn door een aantal van onze vrijwilligers bedacht en uitgevoerd.

**Activiteitenkalender maart:**

Zaterdag 7 maart zal er in ons Helianthus cafe, achterin het inloophuis een Pub quiz worden gehouden. Teams van 2 tot 4 personen gaan het tegen elkaar opnemen op gebied van kennis over allerlei verschillende onderwerpen zoals sport, muziek, kennis van vroeger, waar of niet waar. Een Pub quiz heeft alles te maken met het op het juiste moment het juiste antwoord naar boven zien te halen. Het staat garant voor plezier voor jong en oud. Dus .... neem je man, vrouw, buurman buurvrouw mee en doe mee! Deze ochtend staat onder leiding van twee van onze vrijwilligers, Anne-Marie Coster en Els Bakker. De kosten zijn beperkt: € 5 per persoon. Nadien wordt weer een heerlijke lunch geserveerd in onze prachtig vernieuwde huiskamer, kosten ook € 5 per persoon.

Op de woensdagen 4-11-18 maart zal er geen yoga zijn. Ze worden verplaatst naar de donderdagen 5-12-19 maart om 11.00 uur. De yoga van de donderdagen zullen gewoon doorgang blijven vinden op 14.00 uur.

Woensdag 25 maart gaan we met belangstellenden jeu de boules spelen in het Merwestein park om 14.00 uur. We verzamelen vooraf (13.15-13.30 uur) in het inloophuis en lopen gezamenlijk naar het park voor een gezellig uurtje aldaar. Bij minder mooi weer blijven we in het inloophuis voor spelletjes. Het jeu de boules is gratis, we vragen alleen een bijdrage voor de koffie en thee.

Voor alle activiteiten geldt dat u zich vooraf dient in te schrijven. Ook stellen wij het op prijs indien u tijdig laten weten verhinderd te zijn om aan een activiteit deel te nemen.

## Wetenswaardigheden:

Ter gelegenheid van het 40 jarig jubileum van Borstkanker vereniging Nederland wordt er op 21 maart een jubileumcongres georganiseerd. In de bijlage vindt u hierover meer informatie.

Maart is DARMKANKERMAAND. In de grote hal van het Albert Schweitzer ziekenhuis, locatie Dordtwijk staat er in de eerste week van maart een grote opblaasbare darm. Er zullen de hele week ook informatiekramen bemand door zowel professionals als ook vrijwilligers staan om meer te vertellen over wat darmkanker betekent, behandelmethoden en dergelijke.

Houd de website van het ziekenhuis in de gaten welke activiteiten er nog meer worden georganiseerd in de loop van de maand.

Via de IPSO (branche vereniging van inloophuizen) ontvingen wij een mooie gedichtenbundel van Els van Stalborch "Als alles anders", gedichten bij een moeilijke diagnose. Voor de zieke én voor zijn omgeving. Herkenbaar en bemoedigend. U kunt deze via ons lenen. ook verkrijgbaar via iedere boekhandel en online.

## Zanggroep:

Iedere dinsdagochtend komen een aantal van onze gasten samen om te zingen onder leiding van één van onze vrijwilligers, Marjan Dogger muziekagoge. Zij omschrijft wat ze doen in de groep als volgt: "De zanggroep bij inloophuis Helianthus heeft volgens de deelnemers een positief effect op hun "chemohersens". Door het zingen van canons reguleren we hun ademhaling, we trainen hun leervermogen door in vreemde talen te zingen, we trainen het geheugen door uit het hoofd te zingen en we hebben ondertussen veel plezier in het zingen met elkaar. Dat verbindt ons met elkaar. Min of meer bij toeval ben ik bij deze muziek-agogische werkvorm uitgekomen en het bevalt zo goed dat de groep nog steeds groeit."

Wanneer u hier belangstelling voor heeft bent u van harte welkom om eens te komen kijken en een keer mee te komen zingen. Ook uw partner is van harte welkom. Deze activiteit vindt iedere dinsdagochtend plaats van 11.00 tot 12.00 uur. Vanaf 10.30 uur staat de koffie en thee klaar.

Met vriendelijke groet,  
Vrijwilligersteam inloophuis Helianthus



Singel 28, 3311 SJ Dordrecht  
078-7370062 tijdens openingstijden  
[www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl)  
[inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl)  
Rek.nr. NL92 RABO 0147 2189 85