

Activiteitenplan



Activiteitenplan Inloophuis 2026 /2027



***Niet de storm bepaalt je bestemming,
Maar hoe je jouw zeilen richt
in de wind van de verandering***

Voor 2027 staan er weer nieuwe activiteiten gepland. Deze lijst is nog niet volledig en niet alles zal dit jaar al worden uitgevoerd. Het inloophuis speelt daarnaast in op de actualiteit van de dag. Nieuw is de zorg voor mantelzorgers, waarbij we ons specifiek richten op de ondersteuning van naasten van mensen met een levensbedreigende ziekte. In samenwerking met de gemeente Medemblik.



Gezellige hoek voor een ontspannen gesprek

Bevorderen Eigen regie, daar zijn we goed in.

Eigen regie bij kanker of andere levensbedreigende ziekte verwijst naar het idee dat mensen die daarmee worden geconfronteerd, actief de regie nemen over hun eigen leven en gezondheid. Dit omvat het nemen van beslissingen over hun behandeling, het omgaan met de emotionele impact van de ziekte en het inrichten van hun leven op een manier die hun welzijn bevordert. Het gaat erom dat individuen zich niet alleen laten leiden door medische professionals, maar ook zelf een actieve rol spelen in hun zorgtraject. De benadering erkent dat een ziekte niet alleen een medische aandoening is, maar ook een complexe ervaring die het hele leven van een persoon beïnvloedt. Het bevordert de empowerment van individuen door hen te helpen bij het nemen van beslissingen die passen bij hun waarden, voorkeuren en doelen. Dit kan onder meer betrekking hebben op keuzes over behandelingen, levensstijlveranderingen, psychosociale ondersteuning en het vinden van manieren om een zinvol leven te leiden tijdens en na de behandeling.

Het concept van eigen regie bij benadrukt het belang van een holistische benadering van zorg, waarbij Niet alleen de medische aspecten van de ziekte worden aangepakt, maar ook de behoeften en voorkeuren van de persoon als geheel worden erkend en ondersteund. Dit kan worden bereikt door middel van educatie, ondersteuning, zelfmanagementprogramma's en het betrekken van patiënten bij besluitvormingsprocessen rond hun zorg

Samenwerking met Stichting Dalisay Recovery

In ons inloophuis is ook de stichting Dalisay Recovery gehuisvest. En ook daar werken we nauw mee samen. We delen zelfs vrijwilligers en activiteiten.



Terugkerende activiteiten:

- Inloop, meerdere dagen per week
- Nabestaanden je bent niet alleen)
- Mindfulness, leven in het nu
- Voluit leven (kijken wat wel mogelijk is)
- Rouwverwerking
- Eenzaam, maar niet alleen (zinnvol leven/ eigen regie)
- Samen eten
- Één op één begeleiding
- Stoel Yoga
- Reiki
- Ontspanningsmassage
- Lezingen (diversen)
- Creatieve ontspanning
- Een ander aan het woord
- Handmassage met paraffinebad
- Creatief met naald en draad (ook brei boezems en oksel kussentjes)
- Samen lunchen
- Zorg voor de mantelzorgers bij een levens bedreigende ziekte

Events:

- Verwendag (jaarlijks)
- Allerzielen
- Paas High tea

Workshops:

Nog nader te bepalen, Ook in samenwerking met anderen organisaties en initiatieven b.v. het oncologienetwerk Medemblik, medekernen en mantelzorgorganisaties. Ook de gemeente Medemblik gaat voorlichting geven rondom zelfredzaamheid en waar je terecht kan wanneer je vastloopt

Onze brochure:

Het inloophuis beschikt over een nieuwe brochure, welke ook online te bekijken is.

Het gedrukte exemplaar is te verkrijgen in het inloophuis. En bij de ALDI supermarkt op de inpaktafel

In deze brochure staat heel veel nuttige informatie.

<https://inloophuismedemblik.nl/brochure-inloophuis-medemblik/>



Zelfregie centrum
Bij en na kanker en /of een andere levensbedreigende ziekte

Voor support en ondersteuning
Bewaarnummer met veel handige tips

Inloophuis
Medemblik

Nieuwe brochure, nu zonder reclame met heel veel
aanbevelingen & tips en ook online te bekijken

Activiteiten uitleg:

Het inloophuis bestaat uit een grote ontvangstruimte, spreekkamer en behandelingskamer. Het komt regelmatig voor dat gasten 'erdoorheen zitten', en even geen behoefte hebben om dit met de andere gasten te bespreken. Het luisterend oor is dan voldoende. Even met een gast apart in privacy. Ook dat biedt ons inloophuis. Deze opvang is over het algemeen door de ervaren coördinatoren, die goed thuis zijn in de materie. e.v.t aangevuld met een van de vrijwilligers. Soms verwijzen we door naar betaalde professionals. Maar dat blijkt achteraf vaak niet eens meer nodig. Persoonlijke aandacht doet ook veel.

één op één begeleiding en inloop:

Voor wie? Iedereen

Aantal bezoekers: 30 of één op één

Frequentie inloop elke dinsdag en donderdag morgen. Of 1:1 afspraak (e.v.t op een andere dag)

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Wandelen 'stap voor stap':

Als mensen wandelen, dan praten ze gemakkelijker. De aandacht is niet rechtstreeks op hen gericht en het is nog gezond ook. De wandelgroep gaat elke week wandelen in Medemblik en omgeving. Dit wordt afgesloten met een bezoek aan het inloophuis.

Voor wie? Iedereen

Aantal bezoekers: Geen limiet

Frequentie: elke 2e dinsdag v.d. maand

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Samen eten:

Voor veel mensen normaal, maar niet voor iedereen is dat meer mogelijk.

Eenmaal per maand eten deze mensen samen in het inloophuis. De maaltijd wordt dan verzorgd door de vrijwilligers. Deze avond kent een wachtlijst en is erg populair.

Om de 14 dagen is er ook een lunch in het inloophuis waar mensen voor 2.50 p.p kunnen mee-eten. De lunch is dan direct na de inloopochtend

Voor wie? Naasten van de overledenen en alleenstaanden lunch voor iedereen

Aantal bezoekers max 20 Vol=Vol

Frequentie: 1 x per maand

Leeftijd: Volwassenen

Mindfulness:

Wat de toekomst brengt, dat moet je afwachten. Leven in het nu. Daar gaat het om. Het inloophuis verzorgt Mindfulness in lessen van 6 weken en een verdieping- training

Ook onze vrijwilligers krijgen deze training,

Voor wie? Mensen die daar behoefte aan hebben

Aantal bezoekers: Max 8 Vol=Vol

Frequentie: Op afspraak

Leeftijd: Volwassenen

Kinderen en jongeren zijn van harte welkom:

Uiteraard zit er verschil in, of ze zelf patiënt zijn of een van hun ouders, broer of zus.
We bekijken per keer wat we kunnen betekenen voor ze.

Voor wie? Kinderen

Aantal bezoekers: op afspraak

Frequentie: op afspraak

Leeftijd: tot 18 jaar

Opvang van de ouders van de bovenstaande kinderen:

De ouders van de kinderen worden zeker niet vergeten. Op het moment dat er voor de kinderen gezorgd wordt, neemt een gastvrouw de zorg over voor de ouders voor haar rekening. (Die vaak meekomen)

Voor wie? Ouders en kinderen

Aantal bezoekers: 1:1 of 1:2

Frequentie: Op afspraak

Leeftijd: Volwassenen

Rouw en nabestaanden:

Rouwverwerking. Dit is met een groep, of met één op één gesprek met nabestaanden.
Hier zijn we vooral gericht op het leren omgaan met de gevoelens.

Voor wie? Iedereen

Aantal bezoekers: 8 of 1:1

Frequentie: Op afspraak en intake

Leeftijd: Volwassenen

Creatieve ontspanning:

Samen schilderen, handenarbeid, mandala's, tekenen enz.

Samen creatief bezig zijn, nieuwe technieken leren en even ontspannen

Voor wie? Iedereen

Aantal bezoekers: 20

Frequentie: elke week

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Creatief met naald en draad:

De haak- en breigroep is elke week aanwezig. Hier worden ook de breiboezems en hartkussentjes gemaakt voor de borst kankerpatiënten (krijgen ze gratis van ons)

Voor wie? Vrouwen

Aantal bezoekers: 20

Frequentie: Elke week op de dinsdagmiddag

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Samen lunchen:

Elke 2e dinsdag bestaat er de mogelijkheid om direct na de inloop samen te lunchen in het inloophuis.

Voor wie? Iedereen van onze doelgroep

Aantal; 20 max

Frequentie: Op aanvraag

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Eigen bijdrage 2,50 p.p.



Gezellige drukte tijdens de inloop

Thuis in het inloophuis

*Het gevoel van **Thuis zijn** in een inloophuis voor mensen met kanker is van onschatbare waarde. Het creëert een omgeving van warmte, comfort en ondersteuning voor mensen die geconfronteerd worden met de uitdagingen van hun **ziekte**. Om dit gevoel te bevorderen, is het belangrijk dat het inloophuis een gastvrije en gezellige sfeer heeft. Dit kan worden bereikt door middel van een aangename inrichting, comfortabele zitplaatsen en ruimtes die uitnodigen tot gesprek en ontspanning. Het inloophuis moet een veilige haven zijn waar mensen zich op hun gemak voelen en vrij kunnen praten over hun ervaringen en emoties.*

Daarnaast is het bieden van ondersteunende programma's en activiteiten essentieel. Denk hierbij aan workshops, groepssessies, creatieve activiteiten en ontspanningstechnieken die mensen helpen omgaan met de emotionele en fysieke uitdagingen van kanker.

Het delen van ervaringen met anderen die in een vergelijkbare situatie verkeren, kan een gevoel van gemeenschap en begrip bevorderen. Het personeel en de vrijwilligers in het inloophuis spelen ook een cruciale rol. Zij moeten empathisch, vriendelijk en deskundig zijn, in staat om een luisterend oor te bieden en praktische ondersteuning te geven aan degenen die dat nodig hebben. Het gevoel van thuis zijn wordt versterkt wanneer mensen zich gesteund voelen door een hechte gemeenschap van medepatiënten, zorgverleners en vrijwilligers.

Welzijnsactiviteiten:

Voetreflex therapie:

Aandacht voor de voeten door een voetreflex therapeut, rekening houdend met wat nog wel en niet (niet iedereen met kanker of in een behandeling, mag voetreflextherapie.

Voor wie? Op aanvraag

Aantal; 1:1

Frequentie: Op aanvraag

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Eigen bijdrage

Reiki:

Reiki is een methode die al eeuwen oud is en die iedereen bewust kan leren toepassen. Reiki zorgt bij diverse mensen dat de natuurlijke balans. Door handoplegging op pijnlijke plekken kan de reikimaster de pijn uit die zones verlichten (Het is ook de aandacht die helpt).

Voor wie? Wordt door ons zelf aangeboden

Aantal; 1:1

Frequentie: Op aanvraag

Leeftijd: Volwassenen en kinderen

Ontspanningsmassage:

Hoofd hals en gezicht massage Voor veel van onze gasten een traktatie tijdens of na het ziekteproces

Voor wie? Wordt door ons zelf aangeboden

Aantal; 1:1

Frequentie: Op aanvraag

Leeftijd: Volwassenen en kinderen.



Spreekkamer voor 1:1 gesprekken

Terugkerende jaarlijkse activiteiten:

Verwendag:

Elk jaar in november organiseren we een verwendag. Op deze dag is er een vrije inloop en zorgen meer dan 10 therapeuten voor een 'echte verwendag'. Uiteraard ontbreekt het ook niet aan lekkere hapjes, drinken en het beroemde 'luisterend oor'. Een patiënt die ernstig ziek was en deelnam aan deze dag zei het zo aan het eind van de dag, mooi opgemaakt en geknipt 'weet je wat ik ga doen vanavond? 'Ik ga stappen'.

Allerzielen. November:

Op deze dag herdenken wij in een gepaste sfeer de mensen die overleden zijn en vieren we het leven. Een koor, kaarslicht en voordrachten bepalen dan de avond, waar iedereen ruimte krijgt om de mensen die speciaal voor hen waren te gedenken. Ook eigen muziek mag dan meegenomen worden.

Paas high tea:

Het voorjaar zit in de lucht en de paasdagen komen er weer aan. Tijd voor onze jaarlijks Paas High Tea. Altijd een zeer geslaagd evenement.

kersfeest:

We besteden altijd ruim aandacht aan het kerstfeest, Ons Inloophuis biedt dan diverse activiteiten aan.



Laagdrempelige
ondersteuning voor mensen
met eetproblemen en hun
naasten



INGANG OM DE HOEK



Ondersteuning bij een
levensbedreigende ziekte
Ook voor naasten en
mantelzorgers

Vrijwilliger werven, niet zo gemakkelijk meer!



Het tekort aan vrijwilligers is een realiteit, maar achter de cijfers groeit ook een nieuwe, hoopvolle dynamiek. De manier waarop mensen hun tijd schenken verandert, en dat biedt kansen voor een frisse wind binnen verenigingen en stichtingen.

Vandaag de dag zien we dat de motivatie om bij te dragen nog altijd springlevend is. Mensen kiezen steeds bewuster voor projecten die direct impact maken of die aansluiten bij hun persoonlijke passies. Deze verschuiving zorgt voor een enorme instroom van expertise en creativiteit. Professionals die hun vakkennis inzetten voor een goed doel of jongeren die met hun digitale vaardigheden een organisatie moderniseren, brengen een energie die voorheen zeldzaam was.

Bovendien dwingt de huidige situatie organisaties om flexibeler en inclusiever te worden. De traditionele structuren maken plaats voor moderne netwerken waar iedereen op zijn eigen manier een steentje bijdraagt. Dit leidt tot een grotere diversiteit aan vrijwilligers en meer verbinding tussen verschillende generaties en culturen.

Het vrijwilligerswerk van nu is minder een verplichting en meer een kans op persoonlijke groei en sociale verrijking. De kracht van de gemeenschap blijkt onverwoestbaar. Juist wanneer de uitdagingen groter worden, ontstaan er vaak de mooiste burgerinitiatieven.

De solidariteit verplaatst zich van de vergadertafel naar de praktijk, waarbij de focus ligt op wat er samen wél bereikt kan worden. Dit optimisme en de bereidheid om elkaar te helpen vormen nog steeds het hart van onze samenleving en zorgen ervoor dat het vrijwilligerswerk, in een nieuwe vorm, een stralende toekomst tegemoet gaat.

Workshops activiteiten:

Workshop: Positieve gezondheid - Waar sta je?

Mensen die een vragenlijst invullen, kunnen aan de hand van een spinnenweb in kaart brengen hoe zij zelf hun gezondheid ervaren. Voelen ze zich bijvoorbeeld tevreden, gelukkig of juist eenzaam? Lukt het hun om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleven ze nog plezier aan hobby's of bezigheden? Voelen zij zich eenzaam, etc.? Samen kunnen we met de uitkomsten een ander gesprek voeren. Wat is voor jou echt belangrijk? Wat zou jij willen veranderen? Vervolgens, wie (of wat) in jouw omgeving kan je helpen om de situatie te verbeteren? Door deze verschillende mogelijkheden worden de zorg- en hulpverleners voor de patiënt zichtbaar en vindbaar.



Een traplift voor de mindervalide en ouderen is aanwezig, als ook een aangepast toilet

Je bent niet alleen in deze chaos.

We zijn hier samen, met onvoorwaardelijke steun.

Dus houd je hoofd omhoog en laat ons samen door deze storm gaan

Inloophuis medemblik gegevens:

Stichting Inloophuis Medemblik

KvK-nummer 57961573

Niet BTW plichtig

Breek 23

1671 GE Medemblik

info@inloophuismedemblik.nl

06-10227488

ANBI fiscaal nummer: 852811627

Rabobank : NL83RABO 0387530924