



NIEUWSBRIEF 2023-2

## VOORZITTER

Wat hebben we een fantastisch lustrum gevierd op zaterdag 3 juni om en nabij het Vechtgenotenhuis!

15 jaar geleden is de Stichting Vechtgenoten opgericht waar het Vechtgenotenhuis het grootste onderdeel vanuit maakt.

We hebben 3 juni veel mooie en dankbare woorden van veel bezoekers gehoord over het Vechtgenotenhuis. Ook waar we nu staan en hoe waardevol zo'n centrum voor leven met en na kanker is. Jullie lezen hier meer over in deze nieuwsbrief.

Dit is mijn laatste voorwoord als voorzitter van het bestuur van de stichting Vechtgenoten in Ommen. Na 10 jaar als bestuurslid en de laatste jaren als voorzitter binnen dat bestuur is het goed voor mij om nu te stoppen. Ik kan terugkijken op een mooie tijd om als vrijwilliger een steentje bijgedragen te hebben aan deze vrijwilligersorganisatie. Bij heel veel verschillende mensen in het bestuur, coördinatoren, alle ander ondersteuners en niet te vergeten alle gastvrouwen en heren heb ik me altijd bijzonder welkom gevoeld. Het belangrijkste aspect om vrijwilligers werk te kunnen doen.

Ik wil dan ook iedereen die ik de afgelopen jaren om en nabij het Vechtgenotenhuis heb leren kennen, enorm bedanken voor de fijne contacten die ik altijd heb ondervonden. Ik wil jullie alvast via deze nieuwsbrief heel veel goeds toewensen, voor je persoonlijk maar ook zeker met jullie betekenisvolle werk voor het Vechtgenotenhuis.



De gasten in het Vechtgenotenhuis..... Daar doen we het met z'n allen voor. Die veilige plek waar men zichzelf kan zijn, een luisterend oor vindt, zich welkom voelt..... Ook jullie wil ik het goede toewensen en bedanken voor de contacten, de gesprekjes en zeker het vertrouwen dat jullie mij altijd hebben gegeven.

Op 5 september zal ik de voorzittershamer overdragen aan Antje de Groot. Ik ben ontzettend blij dat Antje, na al een aantal jaren bestuurslid van de Stichting te zijn geweest, dit op zich gaat nemen.

Zij heeft veel ervaring in "het besturen" van organisaties en zal een goede "stuurvrouw" zijn voor het bestuur en de vrijwilligersorganisatie, Stichting Vechtgenoten. Zeker nu er vanuit het

IPSO een nieuwe en professionele koers gevolgd gaat worden voor de Centra voor leven met en na kanker. Ik wens Antje heel veel succes en heb alle vertrouwen dat het helemaal goed gaat komen!

In oktober neem ik afscheid van alle vrijwilligers.

Ik wens jullie allemaal een hele fijne zomer en we komen elkaar vast nog wel eens tegen!

Hartelijke groet, Gerda de Groot

---

## COÖRDINATOREN

---

Beste lezers,

In deze Nieuwsbrief, aan de start van de vakantie, houden we je op de hoogte van het reilen en zeilen van het Vechtgenotenhuis.

Wat een schitterende dag was het zaterdag 3 juni jl. Het was volop genieten van alles wat de middag te bieden had. Mooie wandelroutes, leuke kinderactiviteiten, de gezellige fair en natuurlijk de muziek als afsluiting van de dag.



Tijdens de vrijwilligersmiddag in april hebben we afscheid genomen van Remmelt Wassens, na 10 jaar vrijwilliger te zijn geweest, eerst als gastheer en daarna als workshopleider van de mozaïekgroep.

Remmelt was erg betrokken bij de groep en bij het Vechtgenotenhuis, we zien hem vast en zeker nog eens terug.

En ook Fred Kompagne heeft aangegeven dat hij stopt als PR-ondersteuner voor met name het bijhouden van de website en het opstellen en verzenden van de persberichten.

We bedanken beide mannen voor hun energie en inzet.

Dit betekent dat er een vacature opgevuld moet worden binnen onze PR & Communicatie commissie, deze wordt nu tijdelijk volledig ingevuld door Linda van Erk, maar we zijn op zoek naar versterking.

De mozaïek groep gaat door! We hebben René Oost bereid gevonden om de taak van workshopleider over te nemen met ondersteuning van Grietje Meijer. Beide zijn als gast in het Vechtgenotenhuis gekomen en zien nu deze rol als een nieuwe uitdaging.

De activiteiten voor september zijn bekend en ook zijn de plannen voor het vierde kwartaal al bijna afgerond. Het belooft weer een volle agenda te worden met leuke activiteiten, maar ook lezingen en bijeenkomsten ontbreken niet. Er zijn extra yoga ochtenden op de vrijdag, onder begeleiding van Theo van den Bergh en de rouw- en verliesgroep onder begeleiding van Gea Stoel start eind november.

Veel leesplezier en een goede vakantie gewenst!

Irma Veneman en Tiny Timmer

## TERUGBLIK

Lustrumviering zaterdag 3 juni jl.

Het Vechtgenotenhuis kijkt terug op een geslaagde Jubileum viering.

Dankzij het stralende weer op de feestelijke jubileum dag kwam de prachtige locatie aan de Beerzerweg 5d waar het Vechtgenotenhuis gevestigd is, deze dag nóg beter tot zijn recht.



Voor aanvang van de opening hield Gerda de Groot, voorzitter van het Vechtgenotenhuis een mooie en inspirerende toespraak.



Bart Jaspers Faijer knipte samen met een aantal vrijwilligers die zich al 15 jaar inzetten voor het Vechtgenotenhuis symbolisch het lint door om deze feestelijke jubileum dag te openen. Onder het thema 'bewegen voor leven' konden bezoekers vanaf half twee starten met een van de wandelingen die uitgezet waren in de omgeving van het Vechtgenotenhuis. Deze wandelingen zijn de komende tijd nog terug te vinden op de wandelapp van Landschap Overijssel.

Het rad van Fortuin draaide ronde na ronde waarbij prachtige prijzen te winnen waren.

Voor kinderen was er van alles te doen. Zij vermaakten zich op het springkussen, bij het schminken of de kinderspellen. Toen de zon hoog aan de hemel stond was het extra druk bij de ijscokar.

Tenslotte ging om 17.00 uur het concert voor hoop van start. Oscar Pauw was te horen in het voorprogramma. Karin Bloemen sloot deze meer dan geslaagde dag af met een geweldig optreden. Er waren nummers die ontroerden, maar ook die er voor zorgde dat de voetjes van de vloer gingen.

[Klik hier voor het hele verhaal](#)

## Afsluiting van een fantastische MATCH

Vorig jaar hebben we een mooie Match gemaakt tijdens de Beursvloer in Hardenberg. (Samen ondernemen met gesloten beurs)

Op de Beursvloer worden vragen van stichtingen en verenigingen samengebracht met aanbod van het lokale bedrijfsleven. In ruil voor een tegenprestatie helpen ondernemers, maatschappelijke organisaties.

Tijdens deze avond op 15 juni 2022, hebben we een deal gemaakt met een viertal medewerkers van RUIIM. Zelfstandig ondernemers, gesetteld in verbouwde zeecontainers in een voormalige fabriekshal op industrieterrein de Nieuwe Haven in Hardenberg waar ontmoeten centraal staat. Een bruisende plek, waar men samenwerkt aan mooie projecten.

Onze hulpvraag was; hoe kunnen we meer bekendheid geven aan het Vechtgenotenhuis.

Na een brainstormsessie werden de bevindingen weergegeven in een powerpoint presentatie met daarin onze kernwaarden genoemd:

- ✓ helpende hand/luisterend oor
- ✓ koffie staat altijd klaar, dus altijd welkom
- ✓ activiteiten voor ontspanning
- ✓ dichtbij mooie natuur

Deze kernwaarden zijn zichtbaar geworden in een schitterende promotiefilm, er is een mooi interview gemaakt en er zijn plannen gemaakt voor onze branding.

Deze deal was nog niet afgerond, zonder een geleverde tegenprestatie.

Afgelopen vrijdag hebben we de medewerkers van RUIIM ontvangen in het Vechtgenotenhuis voor een gezellige vrijdagmiddagborrel.

Voorafgaand werd een mooie wandeling gemaakt, waarbij Willem Roerdink vol overgave vertelde over alles wat zich rondom Ommen heeft afgespeeld.

Het was een gezellige middag en we verwachten zeker nog een vervolg van deze samenwerking.

We bedanken Jan Ekkelenkamp (Janontwerpt.nl), Jorinde Brink (Jorindeschrijft.nl), Simone van Eerde (Film & Fotografie) en Leonie Wiersma (communicatieadviseur) voor hun vrijwillige medewerking aan deze mooie MATCH.

## Mannengroep "De Vechtgenoten" was op "Reggesafari"

Op dinsdag 13 juni 2023 is de mannengroep "De Vechtgenoten" bij elkaar geweest voor de activiteit "Reggesafari". Alles zat ons mee voor een safari over de Regge; prachtig zonnig en windstil weer.

Om 18.00 uur moesten we ons melden bij de aanlegsteiger bij Nieuwebrug. Daar stond de schipper en gids Jan Steen ons al op te wachten voor het vertrek. We waren met 7 personen. We konden daardoor ruim plaatsnemen op de 12 persoons Reggepunter.



We gingen varen richting de stuw bij Archem. Met de stille elektrische Reggepunter, voeren we over de Regge met een lage waterstand. Vanaf het moment dat je onder de Nieuwebrug doorvaart, kom je in de mooie wereld van de Regge. Een meanderende Regge met prachtige natuur en mooie vergezichten. We kregen van Jan Steen uitleg over deze natuur; de flora en fauna van de Regge. Vanaf de boot was goed te zien hoe schitterend de Regge is. Op de oevers van de Regge zagen we op vele plekken koeien grazen of pootje baden in de Regge. Ook verschillende (water-)vogels hebben we gezien.



Jan Steen vertelde over de natuur, maar ook over de geschiedenis van de Regge en haar bewoners langs de Regge. De tocht voer langs de Steile oever, langs het scoutingterrein (vroeger het terrein voor alleen meisjes scouting), langs Landgoed Eerde met Kasteel Eerde en Landgoed Archem met Huize Archem. Op elke plek werden we getraakteerd op een mooi verhaal of anekdote.

Jan Steen hoopte dat hij ons kon trakteren op een IJsvogel op een tak langs de oever of op de bever. De bever had hij immers die week daarvoor nog gezien. Maar helaas dat bleef bij een filmpje van de bever, gemaakt op een eerdere Reggesafari.

Uiteindelijk kwamen we bij de stuw van Archem; een gebied dat recent opnieuw is ingericht door het waterschap. Op de oever aan een picknick-tafel, hebben genoten van meegebrachte koffie, broodjes en koeken. Er was op dat moment tijd om met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen. Dat gaf goede gesprekken op deze mooie plek midden in de natuur. Daarna was het tijd op terug te varen. Ook de terugvaart was prachtig en we konden genieten van een fantastische zonsondergang. We waren terug voordat de zon geheel onder was, zo tegen 21.00 uur kwamen we bij de aanlegsteiger bij Nieuwebrug.

Deze mannenavond "Reggesafari" was voorbij gevlogen. Mooie natuur, fijne gesprekken, lekkere broodjes...het was een geslaagde avond, waarbij we elkaar beter hebben leren kennen en we misschien elkaar een beetje hebben kunnen helpen.

We hopen dat iedereen er de volgende keer weer bij is of dat we nieuwe mannen mogen verwelkomen. De volgende activiteit van de mannengroep zal in app-groep en op de agenda van de website worden vermeld.

Namens Karel en Henrik

De verhalen van de mannengroep vind je op hun [eigen pagina](#)



### Schitterende opbrengst geveilde shirts

In navolging op de geslaagde NLdoet dag, waarvoor het 1e elftal van FC Ommen zich hebben ingezet, volgde de veiling van gesigeneerde shirts tijdens de sponsoravond.

Tijdens de feestavond op Witte Donderdag bij FC Ommen werd een forumavond gehouden voor alle organisaties en mensen die op een of andere manier aan de club verbonden is.



De veiling van gesignde wedstrijdshirts van FC Twente en Heracles Almelo leverde een bedrag van liefst € 2.075,- euro op.

Het doel dat hoofdsponsor Tenax dit jaar heeft gekozen is het Vechtgenotenhuis. Vertegenwoordigers Florian Heuver en Tiny Timmer mochten na afloop de cheque in ontvangst nemen van Rik-Jan de Groot.

Ook het 1e elftal leverde hieraan een bijdrage uit de elftalpot van € 250,-.

Al met al een gezellige, sfeervolle en geslaagde Witte Donderdag-viering bij FC Ommen.

[Lees hier het hele verhaal](#)

## **NIEUWS UIT HET ZIEKENHUIS IN HARDENBERG**

Zoals we in de vorige nieuwsbrief beschreven, is het Vechtgenotenhuis gestart met een ziekenhuisproject, het is een intensievere samenwerking met de oncologische afdelingen binnen het Saxenburgh Medisch Centrum in Hardenberg. Bedoeling van dit project is om Vechtgenoten vrijwilligers in te zetten voor het bieden van extra ondersteuning aan mensen die geraakt zijn door kanker.

Ondanks dat dit project nog in de opstartfase staat, doen we al veel positieve ervaringen op.



We voelen ons welkom in het ziekenhuis, de samenwerking verloopt prettig en we doen wekelijks ervaring op met het voeren van gesprekken met patiënten en hun naasten. We merken dat veel mensen het prettig vinden om hun verhaal te doen en prettig vinden dat wij daar tijd en aandacht voor hebben. We kunnen ook meedenken over niet-medische vragen en soms wat afleiding bieden. Het is fijn om een waardevolle aanvulling op de medische zorg te kunnen en zo van betekenis te kunnen zijn.

Coördinator Irma heeft sinds juni Feikje Wagenaar als eerste vrijwilliger in het project mogen verwelkomen. Feikje is sindsdien wekelijks een dagdeel in het ziekenhuis aanwezig om samen met Irma de afdeling op te gaan.

De wens is om een team van vrijwilligers te gaan vormen die in het ziekenhuis ingezet kunnen worden. Met twee vrijwilligers per dagdeel hopen we de aanwezigheid van het Vechtgenotenhuis in het ziekenhuis de komende jaren uit te breiden.

Het verschil met het werken in het Vechtgenotenhuis zelf is dat we nu in een vroeger stadium van het traject, in het ziekenhuis, ondersteuning kunnen bieden. In samenwerking met het verpleegkundig team stappen wij zelf op patiënten en naasten af en komen in gesprek. Het is aanvoelen en afstemmen op de ander en signaleren van behoeften aan ondersteuning. Je ondersteunt door een verdiepend gesprek of een luisterend oor. Je draagt uit dat er hulp is, dat mensen het omgaan met kanker niet alleen hoeven te doen.

Lees je dit en spreekt dit werk jou ook aan, neem dan gerust eens contact op.

Wij bieden jou:

- Een ziekenhuis waar je samen mag werken met het oncologisch verpleegkundig team
- Collega-vrijwilligers waar je mee samenwerkt en een team mee vormt
- Een informele, warme en collegiale sfeer
- Wekelijkse begeleiding en ondersteuning door de coördinator ziekenhuisproject
- Een IPSO basistraining om je toe te rusten voor dit werk
- Zinvol vrijwilligerswerk waar je door wie jij bent en het mens tot mens contact van betekenis kunt zijn voor de ander.
- Vrijwilligerswerk waarin je je verder kunt ontwikkelen in het contact maken met anderen, actief luisteren, afstemmen op de ander, signaleren van behoeften, de regie bij de ander laten en je eigen grenzen en rol bewaken.



Je mag ook gewoon eens komen kijken en praten over de mogelijkheden.  
Bel 06 – 24 54 17 89 of mail naar [Irma@vechtgenoten.nl](mailto:Irma@vechtgenoten.nl)

## **NIEUWS UIT HET VECHTGENOTENHUIS**

### **Even voorstellen**

#### Marion Karsten

Ik ben Marion Karsten en getrouwd met Ton. Geboren in Kampen en woon sinds 1989 in Ommen.

Vanaf die tijd ben ik werkzaam geweest in het woninginrichting bedrijf van mijn broer: Touwen Wonen en Slapen.

Vorig jaar maart ben ik met pensioen gegaan en daardoor ontstond tijd voor andere mooie dingen. Zoals lezen, fietsen, golfen en kwam het Vechtgenotenhuis op mijn pad.

Daarnaast ben ik ook mantelzorger voor mijn 97 -jarige moeder.



#### René Oost

Ik ben René, 58 jaar oud en sinds 2014 kom ik bij het Vechtgenotenhuis.

In 2013 heb ik mijn zoon verloren aan leukemie. In 2014 attendeerde mijn vrouw mij op een stukje over het Vechtgenotenhuis in de krant. Zo ben ik in contact gekomen met het Vechtgenotenhuis.

Ik kwam altijd als gast bij het Vechtgenotenhuis bij de mozaïekgroep en sinds dit jaar ben ik hier vrijwilliger geworden.

Om de week op donderdagmiddag ga ik hier al jaren met veel plezier naartoe. Het is mooi om te zien dat iedereen betrokken is met elkaar en dat iedereen zijn creativiteit kwijt kan, maar ook serieuze zaken worden met elkaar gedeeld. Daarnaast heb ik meerdere malen deelgenomen aan de Vechtgenotenrit, een aantal keer samen met mijn dochter.



### Grietje Meijer

Mijn naam is Grietje Meijer, ben 54 jaar en woonachtig in Ommen.



Trotse moeder van 2 dochters, schoonzons en sinds november vorig jaar oma van een prachtige kleindochter. Na de vakantie ga ik een cursus volgen en word ik workshopleidster.

Er werd mij gevraagd iets over mijzelf te vertellen en dat vind ik toch wel een dingetje.

In oktober 2014 ging ik voor het eerst naar een workshop mozaïeken en kwam in een hele leuke groep terecht waar ik met veel plezier gemozaïekt heb.

In 2015 / 2016 ben ik wegens ziekte tijdelijk gestopt. Na veel kunstwerken gemaakt te hebben besloot ik om er mee te stoppen en werd gevraagd of ik workshopleidster wilde worden.

Daar hoefde ik niet lang over na te denken want het tussen de mensen zijn vind ik heel fijn.

Een luisterend oor, gezellig koffie drinken en met lotgenoten praten. Soms met een lach en een traan, maar vaak over alledaagse dingen. Ik ben een echte buitenmens, wandel graag en maak dan vaak foto's. Na de geboorte van mijn kleindochter Kenza ben ik gaan breien. Eerst voor haar en daarna voor Stichting Babyspullen om de kleinste kinderen en hun ouders iets moois te geven zoals truitjes, vestjes of mutsjes.

Nu brei ik er maar eens een eind aan en wens iedereen een hele fijne vakantie.

### Theo van den Bergh

Mijn naam is Theo van den Bergh. Graag stel ik mij voor als yogadocent, vanaf begin september actief voor het Vechtgenotenhuis.

Samen met Yvonne en onze kat Kaja, woon ik sinds 2017 - hélemaal op onze plek - in Ommen. Voor die tijd woonden wij in Ermelo.

In mijn beroepsleven was ik actief als personeelswerker. Als vrijwilliger heb ik mij o.a. ingezet in Buurtbemiddeling en het geven van yogalessen. In Ommen e.o. opereer ik al een aantal jaren als vrijwilliger bij Raad & Recht in advisering bij





individuele arbeid juridische kwesties.

Lesgeven heeft voor mij vooral te maken met delen: delen van kennis en ervaring. Geen opdrachten geven, maar deelnemers begeleiden bij de uitvoering van nieuwe oefeningen en bewegingsvormen.

Ik zet mijn kennis en ervaring op het gebied van yoga graag in voor het bevorderen van rust, ontspanning en vitaliteit van de deelnemers.

### Feikje Wagenaar (ziekenhuisvrijwilligster)

Als je het goed hebt en je gezondheid het toelaat is er niets mis met iets teruggeven, bijdragen of doorgeven aan anderen. Dat heb ik van huis uit mee gekregen.

Ik ben Feikje Wagenaar, ik woon in Dedemsvaart. Afgelopen voorjaar heb ik mij aangemeld bij het Vechtgenotenhuis om mijn tijd, kwaliteiten en kennis hier in te zetten als vrijwilliger. Dit doe ik nu in het Saxenburg Medisch Centrum in Hardenberg. Ik ondersteun daar Irma Veneman bij het opzetten van een Vechtgenotenplek in het ziekenhuis.



De keuze om hier mijn bijdrage te leveren komt onder meer voort uit mijn affiniteit met het werken met mensen en met de medische wereld. Als fysiotherapeut heb ik bijna 30 jaar in verschillende praktijken gewerkt. Een paar jaar geleden ben ik gestopt met dit werk om als zelfstandig werkend coach en trainer mijn werkzame leven te vervolgen. Dit geeft mij de vrijheid om mijn tijd in te delen zoals het voor mij past. En daarnaast om in mijn werk steeds weer te kiezen voor de vorm die niet alleen anderen helpt een stap vooruit te zetten in hun eigen leven, maar voor mezelf ook zo leuk mogelijk is.

Nog een paar weetjes over mij:

- ✓ Ik hou van lekker eten met en koken voor anderen. Het liefst plantaardig en zelden precies volgens het recept.
- ✓ Bewegen in de vorm van o.a. yoga, dansen, wandelen of een lekkere work-out zorgt voor mijn ontspanning en houdt me fit.
- ✓ Ik lees en leer graag over uiteenlopende onderwerpen, daardoor ben ik vaak in meerdere boeken tegelijk bezig.
- ✓ Mijn wortels liggen in Friesland. En als is het meisje wel (al jaren) weg uit Friesland, Friesland is dat zeker niet uit het meisje. Je vindt het o.a. terug in mijn nuchterheid, mijn voorliefde voor het vlakke ruime landschap (ja ook met wind) en de taal: waar het kan spreek ik Fries en met de kat en met mezelf altijd.

### **Activiteiten**

Zaterdag 5 augustus, fiets je met ons mee?

De vakantieperiode is gestart, voor veel mensen een fijne periode, maar voor de groep alleenstaanden of alleen gaanden kan het ook een minder leuke tijd zijn. Nu hebben Ineke en Dinie iets leuks bedacht.



Op zaterdag 5 augustus organiseren zij een fietstocht vanuit het Vechtgenotenhuis.

Ben jij geraakt door kanker, alleenstaand of alleen gaand? Dan ben je welkom om met hen mee te fietsen. De route zal ca 30 km. lang zijn.

Hoe ziet de dag eruit:

- ✓ 10.30 uur verzamelen bij het Vechtgenotenhuis voor een bakje koffie of thee
- ✓ 11.00 uur start de tocht, waarbij een tussentijdse stop wordt gemaakt voor een lunch (eigen rekening)
- ✓ 14.30/15.00 uur terug bij het Vechtgenotenhuis

Lijkt het jou gezellig om mee te fietsen, meld je dan vóór maandag 31 juli aan via [activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl) Er kunnen max. 12 deelnemers meedoen, vol = vol

## Jeugdactiviteit

**Bospelen Scouting terrein**  
Spannende spelletjes en broodjes bakken

**ZORG JIJ VOOR IEMAND IN JE GEZIN?**  
SPEELT KANKER EEN ROL IN JOUW LEVEN?  
Dan is deze dag voor jou. Kinderen tussen de 6 t/m 12 jaar woonachtig in Ommen, Hardenberg Twenterand of Staphorst

13 september van 13:30 tot 16:00

Aanmelden kan tot 10/9 bij Willem 06-12643364 of mailen naar r.vandehoek@carinova.nl

Adres krijg je na aanmelding deelname is GRATIS

Vervoer gratis? Laat van je horen!

Doe je mee?

Ben jij tussen de 6 t/m 12 jaar oud en heb jij in je familie of vriendengroep te maken met kanker?

Dan hebben wij een leuke activiteit voor jou op woensdagmiddag 13 september.

Even iets anders aan je hoofd en je samen met andere kinderen uitleven in het bos en broodjes bakken boven het vuur.

Aanmelden kan tot 10 september via [activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl) of bel 06-12643363 voor meer informatie.

Neem gerust je broertje/zusje of vriend/vriendin mee.

## High tea met de leukste club waar je niet bij wil horen

Om meer jongeren (ongeveer tussen de 18 en 45 jaar) aan te spreken, die te maken hebben of hebben gehad met kanker, organiseren wij op **zaterdagmiddag 16 september 2023** een gezellige High Tea!



Want ook al heb je kanker, of kanker gehad, alles gaat "gewoon" door, terwijl jij stil staat of stil hebt gestaan.

- ✓ Hoe combineer je ziek zijn met je gezin, werk, vrienden en familie?
- ✓ Wie snapt je nu beter dan iemand die in hetzelfde schuitje zit?
- ✓ Heb je zin om met een groep gelijkgestemden af te spreken, samen te kletsen, ervaringen te delen of tips en tricks uit te wisselen?

Meld je dan aan voor onze gezellige High Tea. Deelname is gratis!

Zaterdag 16 september

Locatie: Vechtgenotenhuis, Beerzerweg 5D in Ommen

Tijdstip: 13.30 tot 17.00 uur.

Meld je nu aan via de mail [➔ activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl)

## **Creatief handwerken**

Het creatief handwerken (voorheen breicafé) op de dinsdagmiddagen wordt aangevuld met thema's. Je mag natuurlijk blijven aansluiten met je eigen handwerk.

Help jij Marianne op 5 en 12 september om Heart Pillows te maken?

Een Heart Pillow is een hartvormig kussen van ongeveer 35 cm dat is bedoeld ter verlichting van de klachten na een borstoperatie. Het kussentje is speciaal voor dit doel ontworpen door een Deense verpleegkundige. De hartvorm van het kussen laat zich prettig onder de oksel dragen.



In deze workshop maken we hartvormige kussentjes voor vrouwen die te maken hebben met borstkanker. Ook als je niet zo handig bent met naald en draad ben je van harte welkom om mee te doen.

De één kan knippen, de ander vult de harten of pakt ze in. Er is een naaimachine beschikbaar.

We zijn op zoek naar vrolijk gekleurde katoenen stoffen, dus heb je wat liggen, neem het gerust mee.

## **Nog meer activiteiten**

De agenda van september is afgerond (zie bijlage) en de activiteiten staan op de website vermeld, zo ook al een groot deel van het laatste kwartaal, deze worden in de loop van september aangevuld.

Het is de moeite waard om de uitgebreide informatie over deze activiteiten op onze website te lezen <https://www.vechtgenoten.nl/agenda/>

Extra activiteiten, evenementen of lezingen worden via de socials of persberichten bekend gemaakt.

## Lezingen en bijeenkomsten

### Lezing kanker & werk

Kanker treft je niet alleen fysiek. Ook op emotioneel gebied heeft de ziekte een grote impact.

Hoe ga je om met de wetenschap dat je ziek bent? Of drager bent van een gen? En hoe ga je om met chemo en paniekaanvallen? Wat doet het met de mensen om je heen? Wat kan en mag er nog van je verwacht worden tijdens en na je ziekte? Als je te maken krijgt met kanker komt er veel op je bord. En ook op die van je naasten en verzorgers.

Logisch dus, dat dit een grote invloed heeft op je privéleven en op je werk. De balans is weg. En die balans, die help ik je weer te vinden.



Dit is wat Dianne Verkerk meldt op haar website <https://diabalans.nl/> over Kanker & Werk

Op donderdagavond 21 september vanaf 19.15 uur ben je welkom voor deze lezing.

Aanvang 19.30 uur (eindtijd 21.00 uur) Aanmelden kan via [activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl)

### Hematologie inloopochtend

September = bloedkankermaand, op vrijdagmorgen 22 september staat een informatieve inloopochtend gepland rondom het thema Hematologie (ziekten van het bloed, lymfeklieren of beenmerg).

Rosanne Laarman, hematologieverpleegkundige van Saxenburgh Medisch Centrum verteld over haar functie van regieverpleegkundige en over wat hematologie nu eigenlijk is. Ook Tjeerd Bosklopper, regio team coördinator van de Hematon patiëntenorganisatie, is aanwezig om meer te vertellen over de ziektebeelden van Hematon.

Je bent welkom vanaf 9.30 uur, start bijeenkomst is 10.00 uur met de afronding om 11.15 uur waarna er een mogelijkheid is om vragen te stellen en met elkaar door te praten.

Opgave via [activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl)

## **Rouw- en verliesgroep**

Vanaf midden november gaat de rouw- en verliesgroep weer van start.

Gea Stoel heeft zes vrijdagochtenden gepland om een groep van zes mensen te begeleiden in hun rouwproces, na verlies van een dierbare aan kanker.

Wie rouwt, doet dat op z'n eigen manier en in z'n eigen tempo. Maar iedereen heeft te maken met verdriet en pijn. In zes ontmoetingen staan zulke gevoelens centraal: afscheid (kunnen) nemen, emoties, reacties van de omgeving, lichamelijke klachten en persoonlijke ervaringen. De herkenning, erkenning en steun die juist lotgenoten elkaar kunnen geven, helpen stap voor stap de weg vooruit te vinden.

Ben je geïnteresseerd in deze cursus en wil je meer informatie? Laat dit weten via [activiteiten@vechtgenoten.nl](mailto:activiteiten@vechtgenoten.nl)

## VACATURES

### PR & COMMUNICATIE

#### **Kun jij goed schrijven, en denk je graag mee over hoe je een goed doel onder de aandacht kunt brengen?**

Dan is deze vrijwillige functie op het gebied van marketing, communicatie en PR geschikt voor jou!

Voor ons is het erg belangrijk dat we met een klein budget, een zo groot mogelijke impact bereiken.

Wij zijn een stichting die zich inzet voor mensen die geraakt zijn door kanker en zijn op zoek naar iemand die:

- ✓ persberichten kan opstellen en zorgt voor verspreiding hiervan
- ✓ de website bijhoudt (Wordpress), waaronder het plaatsen van nieuwsberichten en activiteiten
- ✓ meedenkt over onze communicatie strategie
- ✓ teksten kan schrijven voor o.a. folders/posters (ontwerpen)



Heb je daarnaast eigen, aansprekende ideeën rondom branding van het Vechtgenotenhuis? Daar worden we blij van.

De genoemde taken worden in afstemming met Linda van Erk, die de socials voor haar rekening neemt, uitgevoerd en worden aangestuurd door de coördinator.

Heb jij ervaring in deze branche en wil je je maatschappelijk inzetten? Dan komen we graag met jou in contact.

### **VRIJWILLIGERSVACATURE: GASTVROUW/GASTHEER**

#### **Kom jij ons team versterken?**

Kun je goed luisteren? Ben je zorgzaam? Vind je het fijn om met mensen om te gaan en heb je tijd over in de week? Word dan gastvrouw of gastheer in het Vechtgenotenhuis!

Het Vechtgenotenhuis is een centrum voor (ex-) kankerpatiënten en hun naasten. Hier kunnen mensen elkaar ontmoeten. Gasten kunnen hier terecht voor emotionele steun, praktische informatie en lotgenotencontact. In het huis worden veel leuke groepsactiviteiten georganiseerd zoals schilderen, handwerken, yoga, koken en mozaïeken. Maar ook kan men terecht voor ontspanning zoals voetmassage of stoelmassage.

#### **Functieomschrijving**

Als gastvrouw of gastheer ontvang je de gasten in het Vechtgenotenhuis. Je bent gastvrij, betrokken, je geeft aandacht en je hebt respect voor iedereen die in het Vechtgenotenhuis komt. Naast de ontvangst verzorg je koffie en thee en neem je de telefoon aan, maar het allerbelangrijkst: je biedt een luisterend oor.

Je werkt samen met collega's, zorgt dat het Vechtgenotenhuis er netjes uitziet, er vindt overleg plaats en je koppelt terug naar de coördinator.

Deze werkzaamheden zijn uit te breiden met aanwezig zijn tijdens lezingen of bijeenkomsten in de avonden. Inzetbaar zijn tijdens open dagen of externe presentaties en meehelpen met onze schoonmaakdagen (start van het seizoen).

## Vaardigheden

Heb je interesse in deze functie bij het Vechtgenotenhuis? We vragen je om de volgende vaardigheden:

- ✓ Goed kunnen afstemmen op de gast
- ✓ Empathisch vermogen
- ✓ Goed kunnen luisteren, doorvragen en samenvatten
- ✓ Een gesprek kunnen voeren, gericht op de wensen van de gast
- ✓ Grenzen aangeven
- ✓ Niet met oplossingen komen, maar met aandacht
- ✓ Een gesprek afronden



Wij bieden jou:

- ✓ Collega-vrijwilligers waar je mee samenwerkt en een team mee vormt
- ✓ Een informele, warme sfeer
- ✓ Begeleiding en ondersteuning door de coördinator
- ✓ Een IPSO basistraining om je toe te rusten voor dit werk
- ✓ Zinvol vrijwilligerswerk waar je, door wie jij bent en het mens tot mens contact, van betekenis kunt zijn voor de ander
- ✓ Vrijwilligerswerk waarin je je verder kunt ontwikkelen in het contact maken met anderen, actief luisteren, afstemmen op de ander, signaleren van behoeften, de regie bij de ander laten en je eigen grenzen en rol bewaken.

Heb je interesse of ben je benieuwd naar de mogelijkheden? Neem vrijblijvend contact op.

## Bestuursvacatures

Ook binnen ons enthousiaste, vrijwilligersbestuur zijn nog twee functies vacant:

- ✓ Secretaresse
- ✓ Bestuurslid

## Reageer!

Ben je enthousiast en wil je meer weten over een van bovenstaande vrijwilligersbanen bij het Vechtgenotenhuis? Neem dan contact op met onze coördinator Tiny Timmer via [info@vechtgenoten.nl](mailto:info@vechtgenoten.nl) of bel 06-39032263. (vakantie van 5 t/m 25 augustus)

## Agenda

13 september	Jeugdactiviteit bij scouting terrein Eerde
16 september	High tea 18 t/m 45 jaar
21 september	Lezing Kanker & Werk door ervaringsdeskundige Dianne Verkerk
22 september	Inloopochtend rondom thema Hematologie
12 oktober	Look Good Feel Better

Volg ons op Facebook en Instagram of kijk voor meer informatie op [www.vechtgenoten.nl](http://www.vechtgenoten.nl)

Heb je vragen of wil je meer informatie, mail naar [info@vechtgenoten.nl](mailto:info@vechtgenoten.nl) of bel 06-39032263.  
Het Vechtgenotenhuis, Beerzerweg 5d, Ommen