



## Sociaal Jaarverslag 2020

### Voorwoord

Voor u ligt het Sociaal Jaarverslag 2020 van Stichting De Maretak Veluwe. Een jaar waarin alles anders was dan anders. Door het coronavirus een vreemd en onrustig jaar voor iedereen persoonlijk, voor Stichting De Maretak en voor alle organisaties in ons land. Vanaf maart moest ook ons inloophuis 'De Maretak' allerlei zaken aanpassen. Heel veel activiteiten moesten afgeblazen worden. Toch hebben we met elkaar vooral gekeken naar mogelijkheden en niet naar onmogelijkheden.

In dit Sociaal Jaarverslag geven wij een overzicht van de sociale thema's die het afgelopen jaar in ons inloophuis hebben gespeeld. Wij wensen u veel leesplezier.

### Inloophuis De Maretak 2020



Inloophuis De Maretak is een plek voor mensen die kanker hebben (gehad) en voor hun naasten. De Maretak richt zich niet op de medische kant van kanker maar op ondersteuning bij 'leven' met kanker. Ook in deze coronatijd helpen wij onze gasten om te gaan met veranderde levensomstandigheden. Werken aan een positieve gezondheid. Dit alles met lotgenotencontact, informatievoorziening en diverse activiteiten (bewegen, ontspannen en creatief).

Maar hoe doe je dat in coronatijd?

We zijn een luisterlijn en een groepsapp gestart.

Juist in deze coronaperiode is het héél erg belangrijk om zoveel als mogelijk contact en verbinding te houden. Velen die geconfronteerd zijn met kanker namen telefonisch of via de app contact met ons en elkaar op en vonden een luisterend oor. Er was betrokkenheid, aandacht en zorg voor elkaar. Had iemand een paar dagen niets van zich laten horen, dan werd er geïnformeerd of alles oké was.

Er gebeurt heel veel met je als je de diagnose kanker krijgt. Angst, zorgen, vermoeidheid, verdriet. En niet alleen om jezelf, maar ook om hen die je zo nabij zijn. Hoe ziet de toekomst eruit, hoe ga je hier met elkaar doorheenkomen. Allemaal vragen waarop je geen antwoord hebt. Dan is het soms fijn daar met anderen over te praten, lotgenoten die je zelfs zonder woorden begrijpen. En in de coronatijd, toen het inloophuis dicht was, met een kop koffie samen aan de telefoon je verhaal doen en een luisterend oor vinden is dan weldadig. Later toen het weer mocht hebben we op anderhalve meter afstand weer activiteiten kunnen organiseren.

Even ontspannen, iets met je handen doen of bewegen, dat alles hebben we toch kunnen realiseren in deze vreemde tijd.



Ondanks corona hebben we gelukkig heel vaak ondersteuning kunnen en mogen bieden aan jong en oud, in veel verschillende vormen. Dit hebben we kunnen doen dankzij de trouwe inzet van al onze vrijwilligers. We zijn daarvoor heel dankbaar, want we zijn een stichting die helemaal draait op vrijwilligers en dat zijn er inmiddels rond de 70. Ook de financiële ondersteuning die we mochten ontvangen heeft ons door deze moeilijke tijd heen geholpen. Wij willen, namens alle betrokkenen, iedereen bedanken voor de loyaliteit en steun het afgelopen jaar. En we hopen dat we in 2021 weer op u mogen rekenen. Zodat we er opnieuw kunnen zijn voor een ieder die ons nodig heeft.

In 2020 waren er ook bestuurswisselingen. Gertien Koster gaf haar voorzitterschap door aan Peter de Vries. Caroline Peddemors droeg het secretariaat over aan Yvon van de Hurk, en de functie van Cora Schuttelaar in en externe communicatie is nog vacant. Wijkontmoetingscentrum Stad waar we ons Inloophuis hebben, heeft een frisse re-styling ondergaan. We zien er naar uit daar in 2021 weer veel gasten te mogen verwelkomen.



## Toekomst van de Maretak

Ja, we kijken positief naar 2021. We zijn betrokken, actief en enthousiast, en dat maakt dat we vooruitkijkend naar 2021 nog meer zichtbaar en vindbaar willen zijn. Naar verwachting zal het aantal kankerpatiënten de komende jaren verder toenemen en daarmee ook de vraag naar psychosociale ondersteuning. Daarom willen het komende jaar nog meer werken aan bekendheid en zichtbaarheid.

Door nauwe samenwerking met andere partijen waaronder het St. Jansdal Ziekenhuis, en Oncologische Nazorg Noordwest Veluwe staan wij klaar om mensen die te maken hebben met kanker en hun naasten te ondersteunen.

We zijn heel druk om een registratie systeem volgens AVG Wetgeving te realiseren. IPSO Community biedt alle coördinatoren van de inloophuizen een training aan om op een zorgvuldige wijze persoonsgegevens van de gasten te registreren en vast te leggen. Ook wij nemen daaraan deel.



Iedereen is welkom in ons inloophuis en bij al onze activiteiten. Om de continuïteit van onze activiteiten te kunnen waarborgen, gaan we onze activiteiten planmatiger financieren. We gaan overleggen met onze sponsors of ze vaste activiteiten willen sponsoren. De Maretak is afhankelijk van giften en sponsors. Maar we kunnen gelukkig zeggen dat we financieel ondanks corona nog gezond zijn. Mede door de gratis huisvesting van ZorgDat aan de Houtkamp waar ons inloophuis gevestigd is en door gulle gevers.

In 2021 gaan we weer een gevarieerd programma bieden, te denken aan lezingen, lotgenotencontact, ontspannen en verwennen, bewegen en creatief. We gaan nieuwe creatieve activiteiten bieden als werken met speksteen en fotograferen. Maar ook voor jongeren willen we iets doen. Alle activiteiten zijn te vinden op onze website. En we hebben weer een nieuw koor "Zingen voor je Leven". Het nieuwe koor gaat van start, als corona dat toelaat. We gaan in onze communicatie mensen meer informeren door het geven van lezingen.

We hopen de drempel nog meer te verlagen, zodat binnenlopen en deelnemen aan onze activiteiten een vanzelfsprekendheid is.



## Uitgelichte hoogtepunten

### Inloophuis De Maretak zichtbaar in heel Helderwijk

Ons inloophuis is gevestigd in het wijkontmoetingscentrum Stad van ZorgDat. Het is geweldig dat van de ruimte daar kosteloos gebruik mogen maken.



Maar door alle coronaregels en ruimtegebrek in het wijkontmoetingscentrum moesten we ook regelmatig uitwijken naar andere locaties.



Zo hebben we lezingen en workshops gegeven in De Roef en ook in de Ontmoetingstuin aan de Rietmeen hebben we bijzondere activiteiten georganiseerd.



Het was geweldig om ook daar als Maretak actief te zijn.

### Nieuwe vrijwilligers



De Maretak kan niet zonder vrijwilligers. Ze zijn héél belangrijk voor ons. Zonder vrijwilligers kan het inloophuis niet open en gaan activiteiten niet door. Wat geweldig dat we in 2020 weer vijf nieuwe gastvrouwen/heren mochten verwelkomen. En omdat we groeien en alles en iedereen aandacht willen geven zijn we nu met vier coördinatoren. Alle gastvrouwen en heren bij De Maretak krijgen een goede begeleiding en een gedegen basistraining vanuit IPSO, de brancheorganisatie van inloophuizen en Psycho-oncologische therapeutische centra.

### Zomeruitjes

In juni mochten we weer iets ondernemen, alle corona regels in acht nemend en op anderhalve meter afstand. De Maretak organiseerde voor haar gasten 'de zomeruitjes'. We zijn naar de beeldentuin van San geweest, hebben het Dolfinarium bezocht en aan de Rietmeen in de ontmoetingstuin werd een muzikale High Tea georganiseerd en de zomeruitjes zijn afgesloten met een gezellige middag op de borrelboot. Dit alles werd mogelijk gemaakt omdat het KWF ons een bedrag had gesponsord. Het was een groot succes en zeker volgend jaar voor herhaling vatbaar

### Lotgenotencontact



#### Inloopuren

Steeds horen we hoe belangrijk het is dat je zonder veel woorden begrepen wordt. En ook dat het fijn is dat je eindeloos je verhaal mag doen zonder het gevoel te krijgen dat je teveel bent of dat het een keer over moet zijn. Daarom hebben we inloopuren. Helaas kon spontaan binnenlopen niet, maar op afspraak hebben we mooie ontmoetingen gehad.



## Ontspannen en verwennen



### Verwenmomenten

Niet één grote verwenmiddag eens in de twee maanden, maar elke maand kleinschalig twee verwenmomenten. Zes gasten kunnen per middag/avond door twee behandelaars in de watten gelegd worden. En onze gastvrouwen zorgen na afloop voor koffie/thee. En er is gelegenheid nog even na te praten. We zijn onze behandelaars die dat allemaal met veel liefde en pro-deo doen heel dankbaar.



### Koor 'Zingen voor je leven'

Het Koor 'Zingen voor je Leven' gaat weer starten. Met 17 nieuwe leden zou op 4 nov. de aftrap zijn. In de Catharinakapel zouden de repetities plaatsvinden. En op 4 febr 2021 stond de eerste uitvoering gepland. Ook hier was corona spelbreker. We moeten dus nog even wachten. Maar iedereen heeft er heel veel zin in en zodra het kan gaan we starten. Houd de website in de gaten, wanneer de repetities starten en de eerste uitvoering zal zijn

## Bewegen



### Zwemmen

In 2020 mocht er met tussenpozen i.v.m. corona gezwommen worden. Zodra het kon werd daar zowel in Harderwijk als Ermelo dankbaar gebruik van gemaakt. Bewegen is heel belangrijk, maar ook lotgenoten contact en een kopje koffie na afloop. Maar vaak kon dat niet vanwege alle coronamaatregelen. We hopen dat volgend jaar weer meer mogelijk is.



### Stadswandeling

Onder leiding van een Stadsgids boden we elke maand een korte stadswandeling aan. Harderwijk op een heel ontspannen manier verkennen, binnen de mogelijkheden van onze gasten. Na afloop was bij een van de horeca gelegenheden voor iedereen een drankje en tijd voor een praatje met elkaar. Maar ook hier gooide corona roet in het eten en hebben we maar een paar keer kunnen wandelen. Maar we hopen dat in 2021 in te halen.



### Genieten en/of actief bezig zijn in de Natuurtuin

Een nieuwe activiteit die nog mag groeien. Iedere derde dinsdag van de maand zijn onze gasten welkom in de natuurtuin. Samen met onze gastheer Edwin nemen ze een kijkje in de wereld van de Natuurtuin. Alles is mogelijk, wandelen, meehelpen in de tuin, en informatie krijgen over alles wat groeit en bloeit. Iedereen geeft zelf zijn grenzen, mogelijkheden en onmogelijkheden aan.





## Creatief

Op het gebied van creativiteit & expressie hebben we ook weer diverse workshops aangeboden zoals **bloemschikken, schilderen**, en andere creatieve workshops. Zo gaan we als corona het weer toelaat, werken met **speksteen** en komt er een workshop **fotograferen**. Allemaal activiteiten die een welkome afleiding bieden en ruimte maken voor creatieve verwerking.



### Hartkussentjes



Elke maand maakt een groep vrijwilligers hartkussentjes. Enkele van hen zijn ook ervaringsdeskundige. Zij weten als geen ander hoe belangrijk de hartkussentjes zijn voor vrouwen die een borstoperatie hebben gehad. Ze willen dat het hartkussentje “mooi en ondersteunend” is, maar het kan ook troostend zijn. Het hartkussentje past precies onder de oksel en zorgt er zo voor dat de huid niet tegen de wond schuurt. In 2020 zijn er rond de 300 gemaakt. Het St. Jansdal geeft ze aan alle vrouwen die borstkanker hebben en geopereerd zijn.

## Verdieping / lezingen



### Jeroen Hendriksen heeft een lezing autobiografisch schrijven gegeven

“Rimpelingen” een mooie lezing die handvatten gaf voor de workshoppers die daarna met de schrijfkring, een groep bestaande uit 9 gasten, zes keer bij elkaar zijn geweest om te schrijven over alles wat er in je leeft. Hoe voel je je, wat gaat er in je om, hoe ga je om met je omgeving en zij met jou? Allemaal onderwerpen die belangrijk kunnen zijn om kanker een plek te geven in je leven, en in dat van anderen.



### Prostaat kanker en dan?

Veel vragen, veel informatie, maar wat is het belangrijk dat we goede voorlichting krijgen van deskundigen.

Veel lezingen, Mindfulness en bewegen bij kanker, Geven en nemen, wat kan ik voor je doen, Als het einde nadert, ze gingen helaas allemaal vanwege corona niet door. Ook de presentatie over verschillende hulpmiddelen, en een demonstratie lingerie en haarwerken moesten we afzeggen. Maar we gaan ervanuit dat we ze in 2021 alsnog kunnen aanbieden.

We hopen dat heel veel gasten in 2021 de weg naar de Maretak weten te vinden. Wij staan met al onze vrijwilligers graag voor onze gasten klaar.



## Wist u dat...

- ❖ De Maretak gehuisvest is aan de Houtkamp 33 in Harderwijk
- ❖ We in heel Harderwijk zichtbaar zijn met onze activiteiten
- ❖ We ons graag laten inspireren door onze adviesraad.
- ❖ We heel graag van onze gasten horen waar we kunnen verbeteren.
- ❖ We heel plezierig samenwerken met het ZH St. Jansdal.
- ❖ De Maretak inmiddels 70 vrijwilligers telt.
- ❖ Vrijwilligers gastvrouwen/heren getraind en opgeleid zijn volgens de IPSO-normen.
- ❖ Iedereen normaal altijd binnen mag lopen maar nu even moet bellen voor een afspraak.
- ❖ Je geen lid hoeft te zijn van de Maretak en geen verwijsbrief nodig hebt.
- ❖ De Maretak een ANBI-status heeft en afhankelijk is van giften en donaties.



## Help mee

Om ons werk te kunnen doen zijn wij afhankelijk van giften. Kijk op [www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl) wat de mogelijkheden zijn om ons te ondersteunen.



De Maretak dankt haar donateurs en sponsors voor hun bijdragen in 2020! En natuurlijk hopen we weer op steun voor 2021.



### Contact

Houtkamp 33  
3841 XC Harderwijk  
[info@demaretakveluwe.nl](mailto:info@demaretakveluwe.nl)

KvK: 08141406  
IBAN: NL92RABO0117764256

### Bezoek

Houtkamp 33  
3841 XC Harderwijk  
[www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl)

Stichting De Maretak Veluwe is door de belastingdienst aangemerkt als een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) met RSIN 815433104