



Sociaal Jaarverslag 2021

Stichting De Maretak Veluwe

Wat was het weer een bijzonder jaar 2021. Dit Sociaal Jaarverslag van Stichting De Maretak Veluwe geeft u inzicht in wat er allemaal gebeurd is. Het coronavirus heeft grote invloed gehad op velen van ons persoonlijk, en ook voor de Stichting De Maretak. Het hele jaar hebben we voortdurend activiteiten moeten aanpassen of deze konden niet doorgaan. Toch hebben we met elkaar vooral gekeken naar mogelijkheden en niet naar onmogelijkheden.



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

Ons 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? Thuis op de bank met een kopje koffie en een telefoon, iemand bellen en een luisterend oor bieden hebben we gedaan. Of een wandeling met iemand. De thermoskan mee, en al wandelend en pratend en daarna op een bankje in de natuur een kopje koffie drinken. En het is fijn dan te horen hoe goed dat de ander doet.



Toen het weer kon hebben we op anderhalve meter afstand weer activiteiten georganiseerd. We hebben onze inmiddels bijna 200 gasten, jong en ouder, steun en ondersteuning kunnen en mogen aanbieden in verschillende vormen. Toen het mogelijk was zwommen er tussen de 30 en 40 mensen per week. En elke week werd er met 18 koorleden gezongen. De maandelijkse activiteiten werden wisselend maar heel regelmatig bezocht door verschillende gasten. Dit alles is mogelijk dankzij al onze vrijwilligers. Ze zijn héél belangrijk voor ons. Zonder vrijwilligers kan de Maretak niet bestaan. Onze gastvrouwen/heer wordt een goede begeleiding en een gedegen basistraining vanuit IPSO, (Instellingen Psycho Sociale Oncologie) aangeboden.



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 2022 weer op u mogen rekenen. Zodat we er opnieuw kunnen zijn voor een ieder die ons nodig heeft.

In 2021 waren er ook bestuurswisselingen. De vacature in en externe communicatie is door Ilona Woestenburg en Gerda Kok opgepakt. Helaas moest Gerda vanwege gezondheid haar functie neerleggen



Met de adviesraad zijn we ook bij elkaar geweest en we hebben verleden en toekomst besproken. In de adviesraad is er ook afscheid genomen van twee mensen, en drie nieuwe kandidaten hebben zich aangemeld. Zie website.

Uitgelichte hoogtepunten 2021

14 februari - Valentijn actie

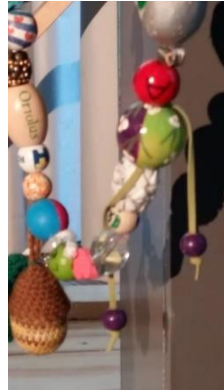


Omdat er nog zo weinig mogelijk was i.v.m. corona heeft de Maretak haar gasten met Valentijn in het zonnetje gezet. De gastvrouwen en heer hebben deze kleine attentie, een roos met een mooie kaart rondgebracht. Hartverwarmend waren de reactie die ze kregen van onze gasten. Daar krijg je energie van. ❤️

25 mei Evelien brengt geluk



Evelien van der Werff fietste langs 75 inloophuizen om aandacht te vragen voor dit goede werk. Evelien heeft zelf 2 keer borstkanker gehad en een sponsoractie bedacht in de coronatijd om de inloophuizen te steunen: een fietstocht van 6 weken langs alle (75!!) inloophuizen van het land.



Ook is ze bij de Maretak langsgelkomen en hartelijk ontvangen. Ze kreeg net als van alle andere inloophuizen een kraal aan haar kralenketting. De kraal is gemaakt door onze gastvrouw Lies Viester. De kralenketting is heel symbolisch voor mensen met kanker.



Evelien heeft met haar fietstocht €17.000 opgehaald. Totaal heeft het De Maretak met nog eigen acties €2649,45 opgeleverd. Een heel mooi bedrag.

De zomeruitjes

In de zomermaanden was er weer ruimte om iets te ondernemen, alle corona regels in acht nemend en op anderhalve meter afstand. We hebben prachtige dingen gedaan. En we merkten ook, hoe groot de behoefte van onze gasten was om elkaar te ontmoeten en weer met elkaar te praten.



We hebben een bezoek gebracht aan de beeldentuin van San in Putten. Bij de Rietmeen in de ontmoetingstuin werd weer een muzikale High Tea verzorgd. En onder de muzikale begeleiding van het Hounddog Duo is er volop genoten. Er zijn Musea bezocht, het Marius van Dokkum en het Veluws Museum. En dan was er 'Bubbels en bellen', onder het genot van een hapje en drankje genieten van levensgrote bellen blazen. Ook de kinderen genoten hiervan.

Voor onze sportieve gasten hadden we een activiteit op het water. "Suppen" het was een uitdaging, maar een geweldige ervaring. En in de natuurtuin werd een wandeling gemaakt en kon men genieten van een heerlijke lunch. En als klap op de vuurpijl sloten we de zomeruitjes af door met een speedboot het water op te gaan. Een ervaring voor velen om nooit te vergeten.



Meer dan 100 gasten hebben we mogen verwennen, en wat hebben ze genoten en wij niet minder. Dit alles werd mogelijk gemaakt door subsidie van de Gemeente. Daar zijn we dankbaar voor. Het was een groot succes en zeker weer voor herhaling vatbaar volgend jaar.

Hartkussentjes

Elke maand worden door een aantal vrijwilligers en gasten de o zo geliefde hartkussentjes gemaakt. Enkele van hen zijn ook ervaringsdeskundige. Zij weten als geen ander hoe belangrijk de hartkussentjes zijn voor vrouwen die een borstoperatie hebben gehad. Met hart en ziel werken ze aan hartkussentjes die “mooi en ondersteunend” zijn. Maar het hartkussentje kan ook heel troostend zijn. Het past precies onder de oksel en zorgt er zo voor dat de huid niet tegen de wond schuurt. In 2021 zijn er ondanks corona toch rond de 300 hartkussentjes gemaakt. In het St Jansdal worden ze aan alle vrouwen die borstkanker hebben en/of geopereerd zijn gratis uitgedeeld.



Onze terugkerende activiteiten

Lotgenoten contact

Inloopuren

“

Als er ooit een moment komt en u denkt er goed aan te doen om eens binnen te lopen, dan zijn we er ook voor u.

”

We weten hoe belangrijk het is dat je zonder veel woorden begrepen wordt. En dat je 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. Heel graag zouden we meer gasten willen ontvangen, maar we horen ook dat er nog vaak een drempel is.

Spreekuur en wandelafspraken



We bieden de mogelijkheid om een afspraak te maken met Marianne Schoonhoven, gespecialiseerd (oncologisch) verpleegkundige. Zij gaat met onze gasten in gesprek, en toetst waar behoefte aan is. We horen en merken steeds vaker hoe belangrijk het is als er nog een luisterend oor is als behandelingen in het ziekenhuis klaar zijn. Hoe pak je je leven weer op? Waar loop je nog tegenaan? In een één op één gesprek op een door onze gast gekozen plek vindt het gesprek plaats.

Klavertjevier

Nieuw zijn onze gespreksgroepen “Klavertjevier”. Omdat er behoefte is aan delen wat en waar je tegenaanloopt, zijn we gestart met een Klavertjevier. Wat houdt je nog allemaal bezig als je bent uitbehandeld. Als je bent genezen of gehoord hebt dat je niet meer kunt genezen. Vier vrouwen tussen de 30 en de 60 gingen met elkaar in gesprek onder begeleiding van een ervaren gespecialiseerde (oncologisch) verpleegkundige. En hoe mooi dat de gesprekken door de verzekering worden vergoed. Het is een succes, ze vinden zoveel herkenning bij elkaar. Dit klavertjevier komt elke maand een avond samen. We zijn inmiddels met een tweede Klavertjevier gestart en die is op een ochtend. En indien nodig komen er nog meer groepen. Ook mannen zijn welkom!!



Weten en Eten



Samen genieten van een lekkere gezonde lunch verzorgd door onze vrijwilligers en Nancy Heidema, diëtiste en voedingsdeskundige geeft ondertussen informatie over wat ongezonde en gezonde voeding is. Heel fijn om zo te horen waar je op moet letten en wat belangrijk is. En naast de informatie is er ook ruimte en gelegenheid om met elkaar te praten. En zo mag het allemaal gebeuren.

Verwenmomenten

Dit is een activiteit die niet meer weg te denken is bij De Maretak. Deze activiteit wordt heel goed bezocht door verschillende gasten. Afhankelijk van het aantal behandelaar kunnen er zes of meer gasten inschrijven. Onze behandelaars verwennen onze gasten met een ontspannen behandeling. En dat kan hand/nagel verzorging zijn, een gezichtsbehandeling, of pedicure, een voetmassage. We hebben behandelaars die Holistische of Cranio Sacraal massage geven, een reading is ook mogelijk. Maar het kan ook zijn dat er een fotograaf is die een foto reportage maakt van onze gasten. Kortom een heel gevarieerd aanbod.



En dan zijn er onze gastvrouwen/heren. Zij zorgen na afloop voor koffie/thee en wat lekkers. En er is natuurlijk gelegenheid nog met elkaar na te praten. We zijn onze behandelaars die dat allemaal met liefde en belangeloos doen heel dankbaar.

Koor 'Zingen voor je leven'



Ons Projectkoor 'Zingen voor je Leven' is gelukkig weer van start gegaan. Met veel hindernissen, dan wel weer mogen zingen en dan toch weer niet. Eerst in de buitenlucht en later hebben de 17 leden van het koor uit volle borst mogen zingen in de prachtige Catharinakapel. Er stond een optreden gepland voor 4 febr 2022.

Helaas gooide corona weer roet in het eten.



We moeten dus nog even wachten op een optreden. Maar na de zomer zal het koor weer starten. Houd de website in de gaten, wanneer de repetities starten is iedereen die wil zingen welkom.

Mindfulness



Bewust zijn of worden van onze huidige ervaring van wat er is hier en nu. Onze geest is stil en we zijn één en al aandacht voor wat er met en om ons heen gebeurt. De trainster Hetty leerde onze gasten bewust keuzes te maken i.p.v. automatisch te reageren. Hierdoor vang je (stress)prikkels eerder op en kun je er anders mee leren omgaan. Mooi was het te horen hoe verrijkend de gasten het hadden ervaren. Het waren

8 lessen en we gaan zeker weer een nieuwe sessie aanbieden.

Bewegen

Zwemmen



In 2021 mocht er met tussenpozen i.v.m. corona gezwommen worden. Zodra het kon werd daar zowel in Harderwijk als Ermelo dankbaar gebruik van gemaakt. Onder begeleiding van een ervaren en geschoold zweminstructeur samen bewegen. Wat is dat belangrijk, maar ook het kopje koffie en praatje na afloop wordt gewaardeerd. Er zijn inmiddels drie zwemgroepen en er wordt zelfs aan nog meer uitbreiding gedacht. Wat fijn dat mensen de weg weten te vinden.

Stadswandeling



Onder leiding van een Stadsgids bieden we elke maand een korte stadswandeling aan. Harderwijk op een heel ontspannen manier verkennen, binnen de mogelijkheden van onze gasten. Na afloop is er bij een van de horecagelegenheden voor iedereen een drankje en tijd voor een praatje met elkaar. Ook hier werden we beperkt door corona. Maar we hopen straks op een geweldig 2022. Dan halen we alles weer in.

Creatief

Op het gebied van creativiteit & expressie hebben en heel divers assortiment van workshops. Toen het allemaal weer mocht, hebben we gewerkt met **Creatief met groen, schilderen, fotograferen, speksteen bewerken en schrijven**. Allemaal activiteiten die een welkome afleiding bieden en ruimte maken voor creatieve verwerking.



Verdieping / lezingen



Helaas hebben we in 2021 geen enkele lezing kunnen geven i.v.m. corona of ziekte. Voor 2022 staan er al wel een aantal gepland en we hopen dat heel veel gasten dan de weg naar de Maretak weten te vinden. Wij staan met al onze vrijwilligers graag voor u klaar. Misschien is er een onderwerp waar u graag meer over wilt weten. Vertel het ons en wij kijken of we hier invulling aan kunnen geven

Even vooruit kijken naar 2022



De toekomst van de Maretak

Ja, we kijken positief naar 2022. We zijn actief en enthousiast, en dat maakt dat we vooruitkijkend naar 2022 nog meer zichtbaar en vindbaar willen zijn voor onze gasten. 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.

De Maretak – ‘Centrum voor mensen die leven met en na kanker’

Landelijk hebben de 75 inloophuizen die aangesloten zijn bij de IPSO, in overleg besloten dat de naam Inloophuis toe is aan vernieuwing. Vanaf 2022 is het niet meer *Inloophuis voor mensen die leven met en na kanker*, maar *Centrum voor mensen die leven met en na kanker*.



Nieuwe huisvesting in de Roef

In het najaar 2022 als de nieuwe Roef klaar is zal Centrum de Maretak zich daar huisvesten. We zien er enorm naar uit en hopen dan nog meer te kunnen betekenen voor onze gasten.

24 september 2022 “De Lichtjesloop”

Zaterdag 24 september 2022 is de dag dat we de Lichtjesloop gaan organiseren. Geïnspireerd door de KWF Samenloop (vooral bekend onder de naam ‘SamenLoop voor Hoop’) is het idee voor De Lichtjesloop ontstaan. KWF Samenloop was een 24-uurs wandelevenement dat werd gehouden tussen 2006 en 2019. In 2021 is door het KWF, als gevolg van de coronacrisis, besloten om definitief te stoppen met de evenementen.



Maar het wandelen, de kaarsencereemonie, de saamhorigheid... deze ervaringen hebben zoveel indruk achter gelaten bij veel mensen, dat het idee is ontstaan om toch weer iets te organiseren. ‘De Lichtjesloop’ het zal een estafette in aangepaste vorm zijn, kleinschaliger, maar we gaan weer lopen! We

hopen op heel veel teams en deelnemers. Tijdens De Lichtjesloop vieren we het leven met onze kankers. We steunen (ex)-kankerpatiënten en gaan geld inzamelen voor Stichting de Maretak dat besteed wordt aan activiteiten om het leven met kanker voor onze gasten te verlichten. Op delichtjesloop.nl vind je alle informatie en ontwikkelingen.

Netwerken

We hebben steeds meer contact met andere partijen waaronder het St. Jansdal Ziekenhuis, huisartsen, fysiotherapeuten, Oncologische Nazorg Noordwest Veluwe. Samen staan we klaar om mensen die te maken hebben met kanker en hun naasten te ondersteunen ieder op zijn eigen manier, maar aanvullend op elkaar.

Programma en activiteiten

“

Als er ooit een moment komt en u denkt er goed aan te doen om eens binnen te lopen, dan zijn we er ook voor u.

”

In 2022 gaan we weer een gevarieerd programma aanbieden, te denken aan lezingen, lotgenotencontact, ontspannen en verwennen, bewegen en creatief. Alle activiteiten zijn te vinden op onze website. We gaan in onze communicatie mensen meer informeren via andere mediakanalen. We willen opnieuw kijken naar onze inloop en hoe we de drempel nog meer kunnen verlagen, zodat binnenlopen en deelnemen aan onze activiteiten een vanzelfsprekendheid is.



Help mee

Om ons werk te kunnen blijven doen zijn wij afhankelijk van giften. Draagt u ons werk een warm hart toe, kijk op www.demaretakveluwe.nl wat de mogelijkheden zijn om ons te ondersteunen.

De maretak dankt haar donateurs voor hun bijdragen in 2021!
En natuurlijk hopen we weer op steun voor 2022.