

## Sociaal Jaarverslag 2023 Stichting De Maretak Veluwe

We kijken terug op een heel bijzonder jaar 2023. Dit Sociaal Jaarverslag van Stichting De Maretak Veluwe geeft inzicht in wat er allemaal is gebeurd.



# 2023

Om een indruk te geven wat De Maretak voor mensen met kanker en hun naasten kan betekenen, geven we een inkijk in de sociale thema's die het afgelopen jaar 2023 in ons centrum hebben plaatsgevonden. Wij wensen u veel leesplezier.



De huiskamer van 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 we ondersteunen en helpen onze gasten waar nodig is om te leren omgaan met de veranderde levensomstandigheden.

Even terug naar het begin van 2023. We waren net 3 maanden gehuisvest in MFC De Roef. We hebben net als alle andere huisgenoten van de Roef Positieve Gezondheid hoog in het vaandel. Daarom is ons aanbod ook daarop gericht. Lotgenotencontact, informatievoorziening en diverse activiteiten (bewegen, ontspannen en creatief).

Na het opschonen van ons gastenbestand conform privacywetgeving hebben we 240 actieve gasten geregistreerd. In 2023 hebben we 2209 bezoekers, jong en ouder, steun en ondersteuning kunnen en mogen aanbieden in de verschillende vormen.

### Organisatie

#### Bestuur

De Maretak heeft een zeer betrokken en actief bestuur. In 2023 heeft Sander Pelstra zijn functie bestuurslid in- en externe communicatie om persoonlijke redenen moeten neerleggen. Zijn functie is nog vacant. Ank Bos als algemeen coördinator is namens de coördinatoren en vrijwilligers aanwezig bij bestuursvergaderingen.

#### Adviesraad

De adviesraad is voor De Maretak belangrijk. In 2023 zijn er weer een paar bijeenkomsten geweest. Toekomst en verleden werden besproken. Heel fijn hoe er door de leden van de adviesraad wordt meegedacht en advies wordt gegeven.

#### Vrijwilligers



De Maretak Veluwe is een Stichting die helemaal draait op vrijwilligers en dat zijn er inmiddels 78. We zijn heel dankbaar en blij met zoveel betrokken en actieve vrijwilligers. Zonder vrijwilligers kan De Maretak niet bestaan. Ons gastteam bestaat uit 13 gastvrouwen en gastheren. Allen krijgen ze een goede begeleiding en een basistraining vanuit IPSO, (Instellingen Psycho Sociale Oncologie) zodat ze er voor onze gasten kunnen zijn waar dat nodig is. Er zijn ook veel vrijwilligers die actief zijn tijdens een workshops, lotgenotencontacten, lezingen, of organisatorisch. Kortom een grote groep mensen waar we heel blij mee zijn en niet zonder kunnen. Daarom hebben we in 2023 twee keer een samenkomst met onze vrijwilligers georganiseerd. Onder het genot van een hapje en een drankje werd er kennisgemaakt en gesproken over de vele gebeurtenissen van het afgelopen jaar. En natuurlijk is iedereen bedankt door onze voorzitter Peter de Vries. We hopen in 2024 weer op een prettige samenwerking.

#### Financiën

Stichting De Maretak Veluwe is op dit moment een financieel gezonde instelling. Dankzij de loyaliteit en steun van iedereen het afgelopen jaar. Daarvoor hartelijk dank. Natuurlijk hopen we daar in 2024 weer op, zodat we er opnieuw kunnen zijn voor eenieder die ons nodig heeft. In het financieel jaarverslag is alles te lezen over onze inkomsten en uitgaven.

## Activiteiten

### Vanuit Positieve Gezondheid bieden wij aan:

- Lotgenoten: Vrije inloopmomenten, gespreksgroepjes 'Klavertjevier', lotgenotencontact voor nabestaanden en gasten met prostaatanker, en vragenuurtje Kanker en werk.
- Verdieping: Lezingen, schrijfworkshops.
- Bewegen: Stadswandeling, bezoek aan de natuurtuin, zwemmen, wandelen met de Roef, Tai Chi Tao-Qigong.
- Ontspannen: Verwenmomentjes (door verschillende behandelaars), biljarten, lunch.
- Creatief: Spekstenen, schilderen, creatief met groen, haken, vilten en hartkussentjes maken.

### In 2023 hebben we 2209 bezoekers bij De Maretak mogen verwelkomen

Lotgenoten	226	bezoekers
Verdieping	69	bezoekers
Bewegen:	1311	bezoekers
Ontspannen	288	bezoekers
Creatief:	315	bezoekers
Totaal	2209	bezoekers

## Lotgenoten

### Inloopen

Zomaar je verhaal vertellen, zo maar een kopje koffie/thee drinken, en anderen ontmoeten. Even los van behandelingen in het ziekenhuis. Iedereen is welkom. Toch is zomaar even binnenlopen geen vanzelfsprekendheid. Maar na een telefoontje weten onze gasten steeds vaker de weg naar De Maretak te vinden. Belangrijk te weten is dat als er activiteiten zijn de deur altijd openstaat voor nieuwe gasten die even willen binnenlopen. Iedereen is onvoorwaardelijk welkom.

### Klavertjevier gespreksgroepjes



We merken dat er behoefte is aan praten met anderen die hetzelfde is overkomen. Daarom is Klavertjevier ontstaan. Om te voorzien in die behoefte. Waar loop je tegenaan? Wat houdt je allemaal bezig als je in behandeling bent, of als je bent genezen of gehoord hebt dat je niet meer kunt genezen. Samen in gesprek onder begeleiding van een ervaren gespecialiseerde (oncologisch) verpleegkundige. Heel fijn ook dat de gesprekken door de verzekering wordt vergoed.

Het klavertjevier is een groot succes. Inmiddels zijn er 8 groepen, en ze komen elke maand een ochtend/middag of avond samen. Afhankelijk van de behoefte van de groep.

Filmpje van een Klavertjevier groep, klik op onderstaande link

<https://1drv.ms/v/s!AtlTZFgNyptRgsoaGQDvZdmVwkkQ3g?e=TSIByO>

- Veilige plek om verdriet te tonen

*Een van de gasten vertelt: We zijn met z'n vieren, en we hebben allemaal een ander ziektebeeld, maar ervaren wel veel dezelfde gevoelens en emoties. Bijvoorbeeld toen we de diagnose kanker kregen, wat er dan allemaal door je heengaait!! Toen we dat aan elkaar vertelden was er heel veel herkenning.*

*Hoe je in een achtbaan leeft in het ziekenhuis en ook thuis. Hoe je nog actief blijft als je zo ziek bent en kinderen hebt. Doordat die beleving vergelijkbaar is, hebben we veel raakvlakken met elkaar. Het met elkaar in gesprek gaan over de impact van kanker zorgt voor een stukje herkenning en erkenning en dat was superfijn.*

-Het doel

Het doel van De Maretak is dat vrouwen/mannen vrijuit hun gevoelens kunnen delen en herkenning kunnen vinden in de dingen waar ze tegenaan lopen. Thuis is niet altijd de beste setting om het ergens over te hebben, omdat je de ander niet altijd willen belasten met je emoties, vragen, boosheid of verdriet. Bijvoorbeeld wanneer je thuis jonge kinderen hebt, wil je soms wel maar lang niet altijd al je emoties laten zien en erover vertellen.

-De kracht van de bijeenkomsten is herkenning en erkenning

Inmiddels zijn er 8 Klavertjevier groepen. We proberen zorgvuldig te screenen en kijken altijd of de

gasten bij elkaar passen. Qua leeftijd, persoon of situatie. Een Klavertjevier bestaat uit vier gasten (mannen en/of vrouwen), een vaste gastvrouw/heer en een oncologisch verpleegkundige. Het kan zijn dat een gast een Klavertjevier verlaat omdat hij of zij vindt dat het weer goed gaat of weer aan het werk is. Dan kijken we of iemand anders kan instromen, en bij meer aanmeldingen start er een nieuwe groep.

### **Lotgenotencontact nabestaanden**

Elke laatste vrijdag van de maand is er vanaf november 2023 een lotgenoten bijeenkomst voor gasten die een dierbare verloren hebben aan kanker. We weten allemaal dat rouwen hard werken is, en iedereen doet het op zijn of haar eigen manier. Maar er met elkaar over praten. Herinneringen ophalen en de naam van je dierbare nog eens weer noemen is helend.

### **Vragen-uurtje rond Kanker en Werk**

Elke eerste woensdag van de maand is er een vragenuurtje rond dit thema. Antwoorden krijgen op vragen over Kanker en Werk blijft belangrijk. We merken dat er veel leeft als iemand langer ziek is en er verwacht wordt dat men weer deelneemt aan het arbeidsproces. Belangrijk ook dat iedereen z'n eigen verhaal kan vertellen. De deskundigen Irmgard en Thea ondersteunen, geven antwoorden en kijken samen met de gast naar mogelijkheden.

## **Verdieping**

### **Lezingen**

Er zijn afgelopen jaar verschillende lezingen geweest en deze werden wisselend bezocht. Enkele lezingen die gegeven werden waren:

- Leven na dit leven door Manon Arnolds.
- Kanker en voeding door: Matthé Bollen, internist oncoloog van St Jansdal ZH.
- Ik vertrouw op U door Nieske Selles
- Prostaatkanker heb je niet alleen door Piet Post (prostaatkanker stichting)
- Kanker en Werk door Irmgard van der Vegt en Thea van de Beek
- Mindfulness bij kanker door Judith Kluiwer
- Haar en huidproblemen door Daniëlle Dekker van het Haarhuys

Sommige lezingen moesten we afblazen vanwege te weinig aanmeldingen daarom blijven lezingen onze aandacht houden, en stellen we ons voortdurend de vraag: Hoe krijgen we meer gasten?

### **Schrijfworkshops**

Deze workshops worden gegeven aan de hand van een thema, bijv. de vier jaargetijden, of een thema als



hoop en kracht. Maar ook schrijven in de natuur, wandelen van het ene bankje naar het andere. Ondertussen nemen we de natuur in ons op en schrijven - aan de hand van korte opdrachten. Schrijven aan de hand van vragen, maakt niet uit wel thema. Waar vind je kracht in jezelf? Wat geeft je hoop? Wat zijn je wensen, je verlangens, je idealen? Mieke en Hanneke verzorgen de workshops geven de gasten een kijkje in zichzelf. En onze gasten zijn steeds weer verrast wat ze van zichzelf ontdekken. We blijven het dus aanbieden.

## **Bewegen**

### **Zwemmen**

Bewegen in het water in de Sypel in Harderwijk en Calluna/De Zanderij in Ermelo. Veel van onze gasten maken gebruik van deze activiteit die gegeven wordt door een geschoolde en ervaren zweminstructeur. Elke donderdagochtend worden in medische groepen geschikte oefeningen gedaan in het water.

Na afloop is er gelegenheid voor een kopje koffie en praatje. Vanaf 1 januari 2024 start er in de Sypel een informatie/vragenuurtje voor iedereen die meer wil weten over het bewegen in water en De Maretak.

### **Stadswandeling**



Onder leiding van stadsgids Els zien onze gasten elke laatste woensdag van de maand een mooi stukje Harderwijk. Afhankelijk van de mobiliteit en energie van de groep gaan ze een half uur (langer of korter) wandelen en daarna sluiten ze af met een drankje ergens in de stad. Een gast met een scootmobiel gaat graag mee als de route het toelaat.

## Bezoek aan de Natuurtuin

In het voorjaar en de zomer is het heerlijk om in de natuurtuin te zijn, dat vinden onze gasten ook. Helemaal als we dan afsluiten met een heerlijke picknick of een drankje. Deze activiteit is er vanaf april tot september. In de zomer wordt er een heerlijke picknick bij de zomeruitjes geregeld.

## Tai Chi Tao-Qigong

Ontspannen en onbelast bewegen blijft voor onze gasten belangrijk. We konden het in 2023 in de winter aanbieden in de danszaal van MFC de Roef. Dat maakte gelijk dat het aantal gasten verdriedubbelde. De rest van het jaar is de workshop in Het plantage park. Waar het wisselend wordt bezocht, mede door de weersomstandigheden. Joosje begeleidt op deskundige wijze deze workshops.

## Ontspannen

### Verwenmomenten

Dit is een activiteit die niet meer weg te denken is bij De Maretak. Deze activiteit wordt heel goed bezocht door veel verschillende gasten. Jong en oud, mannen en vrouwen. In onze huiskamer in MFC De Roef verwennen kunnen steeds een of twee behandelaars 3 tot 6 gasten verwennen en aandacht geven. Twee keer per jaar, in mei en november is er een grote verwenmiddag. Dan zijn er ongeveer 10 behandelaars en tussen de 20 en 30 gasten. Na afloop drinken we met onze vrijwilligers dan een glaasje en praten we nog wat na. We zijn onze behandelaars die dat allemaal belangeloos en met liefde doen heel dankbaar.



### Biljarten

We hadden gehoopt dat de mannen middels biljarten de weg naar De Maretak zouden vinden. Helaas zal in 2024 deze activiteit niet meer op een vast moment op de agenda staan. Gasten kunnen bellen of mailen, en dan wordt er een afspraak gemaakt om te biljarten. We blijven kijken naar mogelijkheden.

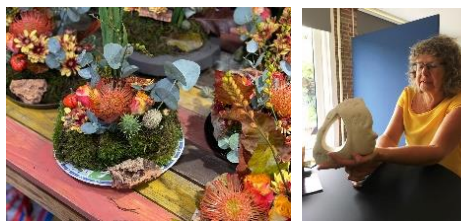
### Lunch

Samen eten is zo horen we vaak ontspannen en gezellig. We hebben twee vrijwilligers Marian en Marijke die elke keer weer een zeer uitgebreide en goede lunch verzorgen. Een genot om dan aan te schuiven. We zien onze gasten genieten ook al hebben ze soms niet zo veel trek.

## Creatief

We bieden onze gasten verschillende mogelijkheden om creatief bezig te zijn.

### Aan De Rietmeen in de Ontmoetingstuin



Hebben we de workshops creatief met groen en speksteen bewerken gegeven. Dit omdat de huiskamer in MFC de Roef daar niet echt geschikt voor is. dit zijn wel workshops die geliefd zijn goed bezocht.

### In onze huiskamer in MFC de Roef



Stenen beschilderen, dikke dames, dieren en oliepastel schilderen. Intuïtief tekenen. Mandala kleuren. Maar ook vilten en haken. Vele mogelijkheden om ontspannen en creatief bezig te zijn.



## De zomeruitjes van juli en augustus

2023 was de vierde keer dat de zomeruitjes werden georganiseerd. Altijd een hoogtepunt voor onze gasten, want we hoorden meerdere keren dat de behoefte van onze gasten ook in de zomer groot is om elkaar te kunnen ontmoeten. Gelukkig was er dankzij vele organisaties en bedrijven weer een mooi en gevarieerd aanbod van activiteiten en uitjes. Echt voor ieder wat wils, en door jong en oud is er genoten. En net als andere jaren werden de zomeruitjes weer afgesloten met een tochtje op het water. In de Botters van Veluvia en de speedboot van Peter de Vries had menigeen een ervaring om nooit te vergeten.

We mochten 195 gasten verwelkomen en verwennen, en wat was het weer, mede dankzij ons gastteam, een feest om dat te doen. Het programma zie hieronder.

### 2023 ZOMERUITJES DE MARETAK

'Centrum voor leven met en na kanker'

Wij organiseren weer 'Zomeruitjes' voor iedereen die te maken heeft met kanker. Ook naasten zijn van harte uitgenodigd, want kanker heb je niet alleen. Voor jong en oud hebben we weer een gevarieerd programma. Opgeven is nodig en kan via [anmelden@demaretakveluwe.nl](mailto:anmelden@demaretakveluwe.nl) of door te bellen naar 06-41929887.



#### We openen de zomeruitjes met een bezoekje aan het Dolfinarium

Op **dinsdag 4 juli** gaan we genieten van een dolfinenshow in het Dolfinarium. Verzaemen om 13.30 uur voor de ingang van het Dolfinarium. En ..... je partner, vriendin/vriend of kinderen zijn ook van harte welkom. Geef je snel op! Dit uitje is mede mogelijk gemaakt door het Dolfinarium. <https://www.dolfinarium.nl/>

#### Molenbezoek DE HOOP

Op **donderdag 6 juli** van 14.00 - 16.00 uur worden we ontvangen door Hennie Smeets bij de molen. We krijgen een rondleiding en hij vertelt alles over de werking van de molen. We bezoeken de winkel waar je evt. iets kunt kopen, en samen drinken we ter afsluiting van de middag gezellig een drankje. <https://harderwijkemolens.nl/>

#### Muzikale High Tea met het Hound Dog Duo in De Ontmoetingstuin

Op **donderdag 13 juli** van 14.00 tot 16.00 uur. We laten ons muzikaal verrassen door het swingende Hound Dog Duo tijdens een heerlijke High Tea in de Ontmoetingstuin De Rietmeen. <http://www.rietmeen.nl/>

#### Beeldenroute deel 1 en 2

Op **donderdag 13 juli** van 14.00 tot 16.00 uur én **donderdag 10 augustus** van 10.00 tot 12.00 uur. Verspreid door de historische binnenstad van Harderwijk staan 12 bronzen beeldjes waar de geschiedenis zich daadwerkelijk heeft voltrokken. De beeldjes zijn gemaakt door Natasja Bennink. Onder begeleiding van onze stadsgids Ellen Kempers gaan we deze beeldenroute in twee wandelingen bekijken. Daarna nog even nagenieten met een drankje. <https://www.stadsmuseum-harderwijk.nl/>

**Genieten in de natuur, het blote voetenpad en daarna picknicken**  
Op **maandag 17 juli** van 10.30 tot 13.00 uur krijgen we een rondleiding door de natuur. Echt leuk is om het blote voetenpad te belopen. Durf je het aan? Kom dan. We sluiten dit leuke uitje af met een heerlijke picknick. <https://www.hartsharderwijk.nl/rocoeten/natuurtoern/>

#### Samen het water op

Op **vrijdag 21 juli** een boottocht én **vrijdag 4 augustus** een heerlijk boottocht waar we Harderwijk mogen bewonderen vanaf het water. Van 14.00 tot 16.00 uur deinen of vol speed op de golven. Een heel verrassend uitje.

#### Bezoek aan het Stedsmuseum

Op **dinsdag 25 juli** vanaf 10.30 uur gaan we olv stadsgids Els Schrijver een bezoekje brengen aan het stedsmuseum waar een tentoonstelling is van Jan van Haasteren - ALLE GEKHEID OF EEN STUKJE. Wie heeft er niet een puzzel van hem gemaakt. <https://www.stadsmuseum-harderwijk.nl/tentoonstelling/jan-van-haasteren-alle-gekheid-of-een-stukje/> Na afloop gaan we nog gezellig wat drinken.

#### Sans Beeldentuin

Op **donderdag 27 juli** van 13.30 tot 16.00 uur gaan we naar de Beeldentuin van San in Putten. 'Kunst' heel anders dan anders, laat je verrassen! Halverwege onze beeldentocht krijgen we een drankje met wat lekkers aangeboden door Suzanne. <http://www.stalieran.nl/>



#### Tai Chi Tao en Bubbels en Bellen in De Rietmeen

Op **woensdag 2 augustus** van 11.00 tot 13.00 uur gaan we gezond bewegen onder leiding van Jooje de Graaff en laten we ons door haar verrassen met zeer grote Bellen en heerlijke Bubbels.

#### Bezoek aan het Marius van Dokkumuseum

Op **dinsdag 8 augustus** gaan we 's morgens vanaf 10.00 uur genieten van alle bijzondere en prachtige schilderijen van Marius van Dokkum. Na afloop drinken we gezellig nog ergens wat. Om alvast in de stemming komen, kijk op: <https://mariusvondokkum.nl/>



#### Amples Berg in 't Harde

Op **maandag 14 augustus** gaan we rond 11.00 uur een bezoekje brengen aan de mooiste tuin op de Veluwe. Een schitterend aangelegde tuin waar je niet uitgekeken raakt. Dit moet je gezien hebben. Hier krijgen jullie ook een drankje met iets lekkers. Zie ook: <http://www.amplesberg.nl/>

#### Museumboerderij Mariahoeve in Putten

Op **donderdag 17 augustus** om 13.30 - 16.00 uur gaan we naar de Mariahoeve en krijgen we een rondleiding door een gids. Deze boerderij is een voorbeeld van de boerderijen die na 1900 als paddenstoelen uit de grond kwamen. Gezinsbedrijven van een paar hectare bouwland voor het verbouwen van graan, aardappelen en voederbieten en met koeien, varkens, kippen en een paard. Verder een grote moestuin en een kleine boomgaard. Wat de Mariahoeve uniek maakt, is dat 'alles' er nog is, zoals Maria het heeft nazelaten. <https://www.mariahoeveputten.nl/>



#### Tai Chi Tao met een hapje en een drankje

Op **woensdag 23 augustus** van 11.00 tot 13.00 uur gaan we gezond bewegen in de Ontmoetingstuin van De Rietmeen. Daarna gaan we met elkaar lekker genieten van een hapje en een drankje.

#### Bezoek aan het palingmuseum van Dries van de Berg

Op **vrijdag 25 augustus** van 14.00 tot 16.00 uur sluiten we de zomeractiviteiten af met een bezoekje aan het palingmuseum. Hier komen we alles te weten over het leven van de paling! Er is een bijzondere animatiefilm over het mysterieuze leven van de paling te zien. Na afloop eten we een visje. <https://www.palingmuseum.nl/>



We bieden al onze Zomeruitjes gratis aan!

Maar een donatie is heel welkom: NL92 RABO 0117 7642 56. En een contante bijdrage kan ook op de dag van het uitje.

## Even vooruitkijken naar 2024

### Netwerken

We blijven netwerken en werken aan zichtbaarheid. We hebben steeds meer contact met andere huisgenoten van MFC De Roef, maar ook het St Jansdal Ziekenhuis, huisartsen, fysiotherapeuten, Onco in Balans, Gezond Veluwe, Oncologische Nazorg Noordwest Veluwe. Samen zijn we er om mensen die te maken hebben met kanker en hun naasten te ondersteunen ieder op zijn eigen manier, maar aanvullend op elkaar.

### Landstede



Het afgelopen jaar hebben studenten van Landstede de naamsbekendheid van De Maretak onderzocht. De uitkomst was dat daar nog een hoop te winnen is! Daar zijn we volop mee aan de slag.

In 2024 zal een groep studenten de mediastrategie van De Maretak onderzoeken en suggesties doen voor verbeteringen. Daar zijn we heel blij mee!

### Lotgenoten contact voor gasten met prostaatcancer (en hun naasten)

In samenwerking met de prostaatcancer vereniging gaan we starten met maandelijks een lotegenoten uur voor mannen met prostaatcancer en hun naasten. Vaak zijn er heel veel vragen. En (ervarings) deskundigen zijn er om ze te beantwoorden. We zijn heel blij met deze vrijwilligers die hun tijd en kennis belangeloos inzetten.

## Wereldkankerdag



Zondag 4 februari 2024 is het Wereldkankerdag. Een dag eerder, op zaterdag 3 februari, organiseert De Maretak Veluwe in MFC De Roef een inloopmiddag. De middag met als thema 'Verder leven met kanker' begint om 13.00 uur tot 17.00 uur. Het belooft een hele mooie middag te worden met sprekers, workshops, en muziek. Iedereen is welkom en mag meedoen met al wat aangeboden wordt.

### AYA – (Adolescents and Young Adults)

Samen met het St Jansdal ziekenhuis willen we in 2024 meer aandacht geven aan deze groep jongeren, die gediagnostiseerd zijn met kanker in de leeftijd van 18 tot 39 jaar. We horen dat deze groep nog wat anders nodig heeft dan wat we nu bieden. Vooral contact met lotgenoten. In onze klavertjevier groepen vinden ze elkaar al, maar we willen deze groep graag nog wat meer bieden. Samen met



de oncologisch verpleegkundigen van het ziekenhuis gaan we in 2024 kijken naar meer mogelijkheden. En we zijn ook op zoek gegaan naar iemand die aanspreekpunt wil zijn voor deze groep jongeren namens De Maretak. En in Tamara Jongeneel hebben we die gevonden. We hopen op een hele mooie samenwerking. Tamara is zelf ervaringsdeskundige, en heeft deelgenomen aan een klavertjevier groep.



### Programma en activiteiten

In 2024 gaan we onze gasten weer een gevarieerd programma aanbieden. We kijken naar wat goed bezocht wordt en wat minder, en we passen daar ons programma op aan. Alle activiteiten zijn te vinden op onze website. [www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl)

### Steun De Maretak



Draagt u ons werk een warm hart toe, kijk op [www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl) wat de mogelijkheden zijn om ons te ondersteunen.

De Maretak dankt haar donateurs voor hun bijdragen in 2023! En natuurlijk hopen we weer op steun voor 2024.