

# De Maretak

Voor iedereen die kanker heeft of heeft gehad en hun naasten



## Sociaal Jaarverslag 2024 Stichting De Maretak Veluwe

### Inhoudsopgave van dit sociaal jaarverslag

- |   |                    |   |   |
|---|--------------------|---|---|
| ① | <b>Voorwoord</b>   | ② | <b>Hoogtepunten 2024</b>                    |
| ③ | <b>Kengetallen</b> | ④ | <b>Activiteitenprogramma van De Maretak</b> |
| ⑤ | <b>Organisatie</b> | ⑥ | <b>Blik in de toekomst</b>                  |

### Terugblikken en een blik in de toekomst

**2024**

Om een indruk te geven wat De Maretak voor mensen met kanker en hun naasten betekent, biedt dit sociaal jaarverslag een inkijk in de sociale thema's die het afgelopen jaar 2024 in het centrum hebben plaatsgevonden.

#### ① **Voorwoord**

De Maretak wil een steunpunt zijn voor mensen met kanker en hun naasten. Zij richt zich niet op de medische kant van kanker maar ondersteunt en helpt de gasten waar nodig is om te leren omgaan met de veranderde levensomstandigheden.

De huiskamer van De Maretak is een plek waar de bezoekers (gasten, naasten, nabestaanden en mantelzorgers) komen voor een gesprek, een luisterend oor, een kop koffie met een gastvrouw of gastheer, contact met lotgenoten, deelname aan activiteiten of voor vragen met betrekking tot niet-medische informatie.

De huiskamer van De Maretak is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur en open tijdens activiteiten. Voor actuele informatie zie de website, [www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl)

## Hoogtepunten 2024

### 4 februari Wereldkankerdag

Ter gelegenheid van Wereldkankerdag is op 3 februari een inloopmiddag georganiseerd. Het was een goed bezochte middag met voor ieder wat wils. Er waren lezingen, workshops en informatiestands. Er was muziek en er werd gefietst voor Alpe'dHuZes. Kortom, veel gezelligheid, mede mogelijk gemaakt door een sponsoring van de Lions. Ook werd *Het boekje Slimme Vogels* gepresenteerd. Dit boekje is speciaal samengesteld ter gelegenheid van Wereldkankerdag 2024. Het bundelt de persoonlijke verhalen van een aantal van onze gasten die waren gevraagd naar hun levensles. Welke keuzes hebben ze gemaakt na het horen van de diagnose? Hoe gingen ze met hun energie om en wat heeft hen geholpen? Elk verhaal wordt afgesloten met een persoonlijke levensles. De verhalen en levenslessen hebben ons ontroerd. Bij elk verhaal staat een slimme vogel, want er is altijd wel ergens een vogel die zingt. Ook als je kanker hebt!



### Huisartsen en St Jansdal ziekenhuis



De samenwerking met de huisartsen en het St Jansdal ziekenhuis krijgt steeds meer verdieping. Zo is er op de schermen in de wachtkamers van de huisartsen en het ziekenhuis een dia van De Maretak zichtbaar.

Samen met het Ziekenhuis is De Maretak ook bezig met het opzetten van een programma voor AYA's (Adolescents and Young Adults). Inmiddels zijn er

twee klavertjeviergroepen met AYA's. Samen met het St Jansdal willen we in 2025 nog meer aandacht geven aan deze groep jongeren in de leeftijd van 18 tot 39 jaar, die gediagnostiseerd zijn met kanker.

### Lotgenotengroepen / Klavertjevier

Het afgelopen jaar was er een groei en ontwikkeling te zien in lotgenotencontacten en Klavertjeviergroepen. Het doel van de Klavertjevier is dat vrouwen/mannen/jongeren vrijuit hun gevoelens kunnen delen en herkenning vinden in de dingen waar ze tegenaan lopen. De kracht van de

bijeenkomsten is herkenning en erkenning. Er wordt zorgvuldig gescreend en gekeken of mensen bij elkaar passen. Qua leeftijd, persoon, situatie. Een klavertjevier bestaat uit vier gasten, een vaste gastvrouw/heer en een oncologisch verpleegkundige. Dit alles doen we in samenwerking met de oncologieafdeling van het St Jansdal. Inmiddels zijn er 11 groepen, waarvan 2 AYA groepen, 1 mannengroep en 8 groepen met vrouwen. We horen van onze gasten dat het klavertjevier belangrijk voor hen is.



### Zomeruitjes



Al voor het vijfde jaar werden in juli en augustus de zomeruitjes georganiseerd. Een zomerprogramma dat niet meer weg te denken is. Onze gasten en hun naasten genieten volop van alle aangeboden activiteiten. Van een bezoekje aan een museum, het Dolfinarium, kunst- en natuurtuinen, picknick en natuurlijk genieten op het water. Dit jaar werd door



de Lions Harderwijk/Ermelo een Bottertocht aangeboden en georganiseerd. Op 3 botters mochten 68 gasten meevaren. De gasten kregen informatie over de botters en de visserij. Ze kregen een lekkere lunch aangeboden en na afloop was er een hapje en drankje.

### Kookworkshop in samenwerking met de Smaakpoli van het St Jansdal Ziekenhuis



Gerrit-Jan Kevelam en Jan Dekker gaven op 6 november, in de kookstudio van De Roef, een zeer leerzame kookworkshop. Ze begonnen met een presentatie over eten bij smaakverandering of smaakverlies. Het is heel vervelend als je eten niet lekker smaakt in jouw beleving, terwijl het juist belangrijk is om goed te eten om aan te sterken. De koks hadden hele bruikbare tips. De 6 gasten kookten samen met hun partner een heerlijk vier gangen diner, waarna ze samen aan tafel gingen. Toen een

van de gasten aangaf iets heel bitter te vinden, kreeg ze de tip om er iets zoets aan toe te voegen. Een klein beetje honing gaf haar een heel andere smaakbeleving! Het was een leerzame, bijzondere en ook een gezellige ervaring. Voor een volgende kookworkshop staan al meerdere aanmeldingen genoteerd. Na evaluatie is dan ook besloten dat de kookworkshop als het financieel haalbaar is voor 2025 op de agenda van de Maretak komt.



### Nieuwe ruimte bij De Maretak – Naast de Huiskamer nu ook de Lounge



In de loop van 2024 kostte het heel wat hoofdbrekens om alle activiteiten en gesprekken te plannen. De huiskamer in De Roef was overbezet. Steeds vaker moesten andere ruimtes gehuurd worden in De Roef. Dat was niet ideaal. In oktober kwam er naast de huiskamer van de Maretak een ruimte vrij. Het bestuur ging ermee akkoord om die ruimte erbij te huren. RopaRun heeft als sponsor de inrichting en aankleding mogelijk gemaakt. De vrijwilligers gingen aan de slag en met ondersteuning en advies

van Interieurstylist Bianca van Schie (BICA-styling) is het een prachtige ruimte geworden. Heel geschikt om lekker te relaxen en elkaar te ontmoeten. De ruimte is vooral bestemd voor de activiteiten van de AYA's en de klavertjeviergroepen, maar ook geschikt om koffie te drinken, een spelletje te spelen of om te ontspannen.

3

### Kengetallen aantal bezoekers 2024

In 2024 had De Maretak 277 gasten en in 2023 waren dat er 240

In 2024 werd De Maretak 2454 keer bezocht door gasten

Bezoekers per activiteitengroep	2024	2023	2022
Inloop en informatie	43	--	48
Verdieping	--	69	53
Lotgenoten/Klavertjevier	296	226	129
Bewegen:	1484	1311	1515
Ontspannen	348	288	234
Creatief:	361	315	216
<b>Totaal</b>	<b>2454</b>	<b>2209</b>	<b>2195 bezoekers / gasten</b>

## Bezoekers per maand

Januari	175
Februari	212
Maart	207
April	206
Mei	204
Juni	247
Juli	224
Augustus	140
September	225
Oktober	268
November	249
December	136
<b>Totaal</b>	<b>2454 bezoekers / gasten</b>



4

## Activiteitenaanbod van De Maretak

### Inloop en informatie



*Aanbod:* Koffie/thee momenten, een-op-een gesprekken, Positieve Gezondheid gesprekken, informatiebijeenkomsten, spreekuren Werk en Kanker, vragenuurtje Prostaatanker

*Doel:* Persoonlijke aandacht geven, een luisterend oor bieden en warmte schenken. De gast zich welkom laten voelen.

*Ontwikkeling:* We willen naast inloop, een-op-een gesprekken, en Positieve Gezondheid gesprekken ook graag contactmomenten en aandacht in het ziekenhuis en andere instellingen.

### Verdieping



*Aanbod:* in 2024 is er door afwezigheid van een coördinator lezingen geen verdieping aangeboden in de vorm van een lezing.

*Doel:* Kennis, informatie en inzicht geven over een bepaalde onderwerpen en thema's.

*Ontwikkeling:* Er is weer een coördinator lezingen. En verdieping staat in 2025 weer op de agenda. Van informatie/lezingen over de ziekte en de behandeling, naar praktische informatie over re-integratie, kanker en gezin, hoe ga je daarmee om. Houd de website in de gaten.

### Lotgenoten



*Aanbod:* Klavertjevier, prostaatanker spreekuur, nabestaandengroep

*Doel:* Gelijkgestemden met elkaar in contact brengen. Een luisterend oor bieden, aandacht geven en krijgen. Onder begeleiding van een oncologisch verpleegkundige.

*Ontwikkeling:* Het aanbod meer uitsplitsen naar specifieke doelgroepen, nabestaanden, koppels...



## Bewegen



*Aanbod:* Wandelen, Stadwandeling, helpen in de natuur, bewegen in het water, Tai Chi Tao Qigong, bewegen op muziek, herstellende yoga.

*Doel:* Gezond lichaam, gezonde geest. Gasten in hun kracht zetten.

*Ontwikkeling:* De Maretak is het laatste kwartaal gestart met herstellende yoga en bewegen op muziek. We willen dit verder doorontwikkelen en andere bewegingsvormen onderzoeken.

## Ontspanning



*Aanbod:* Verwenmomenten (Holistische massage, schouder en hoofdmassage, hoofd en haarverzorging, healing, voetmassage, pedicure, schoonheidsbehandeling, handverzorging, nagels lakken, parafine behandeling) en herstellende yoga.

*Doel:* Ontspannen en laten verwennen geeft lichaam en geest rust. Even de behandelingen vergeten en genieten.

*Ontwikkeling;* We blijven zoeken naar activiteiten voor onze gasten om te ontspannen. We onderzoeken of mindfulness en meditatie daaraan bijdraagt.

## Creatief



*Aanbod:* Hartkussentjes maken, Oliepastelschilderen, tekenen, stenen beschilderen, dikke dames schilderen, kaarten maken, Diamond Painting, autobiografisch schrijven, speksteen bewerken, mandala tekenen, digitaal fotoboek maken, creatief met groen.

*Doel:* Met elkaar ontspannen, en creatief bezig zijn geeft plezier en maakt je hoofd leeg.

*Ontwikkeling:* Als er geen belangstelling is voor een bepaalde activiteit dan stoppen we ermee, maar we blijven kijken en zoeken naar nieuwe creatieve activiteiten en bieden deze aan.

De activiteiten creatief met groen en speksteen bewerken worden niet in de huiskamer van De Maretak gegeven maar vanwege ruimte en stof vinden die plaats in de ontmoetingsruimte van de Rietmeen.

5

## Organisatie

De Maretak kan bestaan dankzij de inzet van vrijwilligers. De financiering komt van sponsors en subsidie van de gemeente.

## Bestuur

We hebben een zeer betrokken en actief bestuur. In 2024 werd het bestuur versterkt met twee nieuwe leden, en bestaat nu uit

- Voorzitter: Peter de Vries (aftredend)
- Secretaris: Marian Collé
- Penningmeester: Peter Peeters
- Algemeen lid met aandachtsveld IPSO: Mattijn Mataheru
- Algemeen lid met aandachtsveld PR: Maaïke Geertzen
- Algemeen lid met aandachtsveld gastteam; Hannelies van der Poll

## Adviesraad

De adviesraad is voor De Maretak belangrijk. In 2024 hebben er wat wisselingen plaatsgevonden. De adviesraad bestaat uit vertegenwoordigers uit verschillende aandachtsgebieden. Zij kijken kritisch mee met het bestuur van de stichting en geven hen gevraagd en ongevraagd advies. Onze adviesraad wordt gevormd door:

- Jan van Walsem
- Huib van der Burg
- Daisy Vliegthart
- Wim Wijnholds
- Laurens de Kleine

## Coördinatoren

De kracht van De Maretak is dat verantwoordelijkheden worden gedeeld. Krachten bundelen en verdelen. Daarom zijn er voor verschillende aandachtsvelden coördinatoren gevonden

- Algemeen Coördinator - Ank Bos
- Coördinator Activiteiten – Agnes Benoist
- Coördinator PR – Joyce Regensburg
- Coördinator Hartkussentjes – Aartje van Elst
- Coördinator Zwemmen – Marian Venus en Fija Kesoms
- Projectcoördinator Wereldkankerdag – Yvonne Goosensen
- Projectcoördinator Lichtjesloop – Ilona Woestenburg
- Vacant – coördinator AYA's

## Vrijwilligers

De Maretak is een Stichting die helemaal draait op vrijwilligers. In 2024 waren dat er 74:  
6 bestuursleden  
5 leden in de Adviesraad  
8 coördinatoren  
13 gastvrouwen en gastheren  
8 vrijwilligers voor de hartkussentjes  
34 vrijwilligers die een activiteit begeleiden



De Maretak is heel dankbaar en blij met zoveel betrokken en actieve vrijwilligers. Zonder hen zou De Maretak niet kunnen bestaan. Daarom was er in november 2024 een samenkomst voor alle vrijwilligers georganiseerd. Onder het genot van een hapje en een drankje werd er gesproken over de vele gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Natuurlijk was er ook een kleine attentie en voorzitter Peter de Vries sprak lovende en dankbare woorden. We hopen in 2025 weer op een prettige samenwerking.

## Kwaliteitscheck vrijwilligers

In 2024 is het bestuur van De Maretak druk bezig geweest met VOG (Verklaring Omtrent Gedrag). Belangrijk is dat dat goed in beeld is. In 2025 wil het bestuur het afronden.



## IPSO (instituut voor Psychosociale Oncologie)

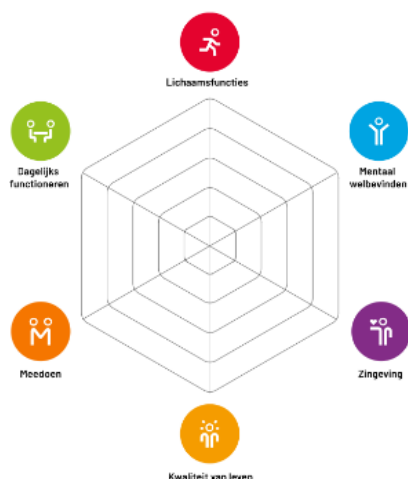
De Maretak is verbonden aan Brancheorganisatie IPSO. IPSO is een organisatie die ondersteuning biedt aan meer dan 100 aangesloten centra. Een bestuurslid van De Maretak is aanspreekpunt voor IPSO en woont vergaderingen bij die voor ons centrum van belang zijn. Ook de ALV wordt bezocht door bestuursleden van De Maretak. Periodiek is minstens een van de coördinatoren aanwezig bij het regio-overleg Flevoland-Harderwijk-Kampen. De coördinatoren van verschillende Centra wisselen dan onderling ervaringen uit en bespreken de stand van zaken. Ook de coördinatie inspiratiedagen van IPSO worden door een coördinator bijgewoond. .



### IPSO Scholingen en waarderingen

IPSO biedt scholingen aan waar we graag gebruik van maken. Vier gastvrouwen hebben de driedaagse basistraining gevolgd. En op 11 oktober mocht De Maretak tijdens een IPSO-inspiratie dag voor coördinatoren haar parel presenteren. Dat was een hele eer, omdat slechts vier van de 85 centra een parel mochten presenteren. De Maretak mocht dit doen omdat ze een van de weinige centra is die uitsluitend werken met vrijwilligers. De meeste centra werken met betaalde coördinatoren. En wat is dan ons motto: “Krachten verdelen en bundelen”.

- 1 Meer verantwoordelijkheid delen.
- 2 Loslaten en delegeren.
- 3 Vrijwilliger in zijn/haar kracht zetten.
- 4 Iedereen is belangrijk en een schakel in het grote geheel.



In november kreeg De Maretak De Positieve Gezondheid Sticker van de IPSO. Ook dit was een grote eer, omdat maar drie centra deze sticker kregen. De Maretak benadert haar gasten vanuit de pijlers van de Positieve Gezondheid. En stelt zich steeds de vraag: Wat wil de gast en wat heeft ze nodig.

### IPSO Community

Er is grote vooruitgang geboekt door het vastleggen van activiteiten in het registratiesysteem Community van brancheorganisatie IPSO. Dit systeem is specifiek voor Centra voor leven met en na kanker door IPSO geïnitieerd. Registraties worden binnen de AVG-regels op landelijk niveau gebundeld om belangenbehartiging richting subsidiegevers en (landelijke en gemeentelijke) politiek te verbeteren.

6

## Blik in de toekomst

### 8 februari is de officiële opening van de lounge

Tijdens de inloopmiddag voor Wereldkankerdag op 8 februari zal er aandacht zijn voor de opening van de tweede ruimte van De Maretak “De Lounge”. We hopen dat er in de toekomst heel veel mooie ontmoetingen en activiteiten zullen plaatsvinden.

## 12 maart Lezing Kanker en het gezin



Lezing:  
**Kanker en het gezin**  
Woensdag 12 maart  
om 19.30 uur

**Kanker bij een ouder: de impact op het gezin**  
Als een ouder kanker heeft, hoe creëer je dan samen een omgeving waarin kinderen zich veilig, gesteund en begrepen voelen?  
Inzicht en praktische tips uit gedeelde ervaringen en uit wetenschappelijk onderzoek.  
Voor ouders, leerkrachten, professionals en anderszins betrokkenen bij kinderen in gezinnen met kanker.  
Door Dineke Verkaik, psychotherapeut GGZ Centraal / MetMaya integrale jeugdhulp en Brigitte Bruin, ontwikkelaar stichting KASAM.

Dineke  
Brigitte

De Maretak Veluwe  
Centrum voor leven met en na kanker

MFC De Roef  
Middelste Wei 2-4  
3844HT Harderwijk

De lezing is gratis  
Aanmelden:  
lezing@demaretakveluwe.nl  
06-36074057

Meer informatie:  
www.demaretakveluwe.nl/verdieping

De diagnose kanker heeft een enorme impact op het gezin. Er vinden allerlei ingrijpende veranderingen plaats en iedereen moet zich aanpassen. Kun je je emoties uiten? En hoe creëer je samen een omgeving waarin kinderen zich veilig, gesteund en begrepen voelen?

Dineke Verkaik en Brigitte Bruin geven je inzicht en praktische tips over hoe je samen met het gezin om kunt gaan met kanker. Als ouder, als leerkracht, als professional of anderszins betrokkene bij kinderen in gezinnen met kanker.

We hopen op een grote belangstelling voor deze lezing

## 6 september Lichtjesloop



Zet 6 september in je agenda, om dan samen met je team 10 uur te wandelen voor het goede doel. De Lichtjesloop brengt mensen bijeen. Voor De Maretak is saamhorigheid en betrokkenheid heel belangrijk. De vorige Lichtjesloop heeft ondanks het slechte weer toch héél veel indruk achtergelaten bij veel mensen. Iedereen die op de een of andere manier te maken heeft met kanker willen we een warm hart toedragen. Tijdens de Lichtjesloop vieren we het leven met onze



## 20-jarig bestaan van de Maretak

15 december 2025 bestaat De Maretak 20 jaar. Aan dat jubileum zal zeker aandacht geschonken worden.

## Nieuwe website

De huidige website is alweer een aantal jaren in gebruik en toe aan een update of vernieuwing. We hopen dat in 2025 te realiseren.

## De Maretak steunen

### 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 2025 weer op. In het financieel jaarverslag is alles te lezen over onze inkomsten en uitgaven.





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 2024  
En natuurlijk hopen we weer op steun voor 2025.