



Nieuwsbrief gasten, oktober 2020.

Voorwoord van onze voorzitter



Beste vrijwilligers, gasten en donateurs,

De herfst kondigt zich aan. Wij zijn de zomer voorbij en weten nog niet wat de winter ons zal brengen. Ik denk natuurlijk in eerst instantie aan de huidige Covid-19 crisis die ons allemaal niet in de koude kleren is gaan zitten. Inmiddels zitten we midden in de 2^e golf. Het aantal besmettingen neemt toe en het aantal ziekenhuisopnames ook. We merken de onrust om ons heen. De gang van zaken in het Inloophuis gaan door en we proberen met zijn allen ons zo goed mogelijk in te zetten voor ons doel: het ondersteunen van onze gasten in welke vorm dan ook. Of het nou een luisterend oor is, een activiteit of gewoon een praatje met een kop koffie. Dit gaat gewoon door en we houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.

Er gebeuren mooie dingen in het Inloophuis, laten we elkaar hierom waarderen en prijzen!

Goed nieuws op het financiële vlak: De Rotary schenkt ons een combi was/droger zodat we nu onze eigen was kunnen doen. We zijn heel blij met deze gulle gift van de Rotary. Verder kregen we een donatie van 3.000 euro van de Nicolaasstichting. Ook hier zijn wij heel erg blij mee.

Het bestuur is met Ria en Suzanne hard aan het werk gegaan met een projectenkalender en een mediaplan. Zo hopen wij meer structuur te brengen in onze zichtbaarheid, onze financiële status en werving van gasten en vrijwilligers. Ook kloppen we aan op de deur van de gemeente en de wethouder om ons te steunen onze doelen.

Helaas hebben enkele vrijwilligers afscheid van ons genomen en danken wij hen voor hun inzet! Gelukkig hebben we ook weer een aantal nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen!

Ik wens jullie een veilige, warme herfst. Kaarsje aan en laten we aan elkaar denken, om elkaar geven en een handreiking doen daar waar iemand dat nodig heeft!

Warme groet van jullie voorzitter Christine

Inhoud



Thuiskomen van huis
Inloophuis Den Helder

Nieuwsbrief gasten, oktober 2020.	1
Voorwoord van onze voorzitter	1
Van de redactie.....	2
Beste gasten van Inloophuis Den Helder,	3
Ik denk aan jou ochtend.....	4
De VRIENDEN van het Inloophuis zoekt nieuwe vrienden.....	4
Verhaal van Ed, een van onze gasten	5
Column Anne-Claire	6

Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze nieuwsbrief oktober 2020. Wij willen u bedanken voor al uw bijdragen voor deze nieuwsbrief. Wij hebben een vacature binnen de redactie. Vind je het leuk om samen met ons een nog betere nieuwsbrief te maken en je bent goed in de Nederlandse taal, stuur ons dan een email. Hiernaast zoeken wij vrijwilligers om één keer per jaar een column te schrijven. Laat het ons weten, u bent van harte welkom.

Wilt u iets delen, heeft u een idee of iets te melden, dan kunt u een mailtje sturen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen, Ria Verbruggen en Elsa Schoonhoven

Beste gasten van Inloophuis Den Helder,

Den Helder, 14 oktober 2020

Helaas moeten wij u mededelen dat door de nieuwe maatregelen omtrent Covid 19 wij genoodzaakt zijn opnieuw de deuren van ons Inloophuis te sluiten. Dit vinden wij verschrikkelijk maar wij zien op dit moment geen andere mogelijkheid.

Ook nu willen wij het contact met u graag behouden. Wij zullen dan ook telefonisch bereikbaar blijven op de dinsdag, woensdag en donderdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur op ons normale telefoonnummer: 0223747041. Wij kunnen daarop een vervolgspraak maken op de momenten dat het u uitkomt.

Uiteraard zullen wij u op de hoogte houden van alle nieuwe ontwikkelingen.

Met vriendelijke groet,

Bestuur en coördinatoren

Inloophuis Den Helder

Ik denk aan jou ochtend.

Wij zijn Daphne en Maike, de nieuwe gastvrouwen op de woensdagochtend. Wij zijn erg enthousiast en vinden het fijn iets te kunnen betekenen voor het Inloophuis en de gasten.

Helaas is er door Corona nog niet veel aanloop op de woensdagochtend. Wat ons wel de tijd heeft gegeven om kennis te maken en samen nieuwe ideeën te bedenken, om zo invulling te gaan geven aan de woensdagochtend.

Ons idee is om elke 4e woensdag van de maand een "Ik denk aan jou ochtend" te organiseren. Wij gaan dan samen met u aan de hand van een thema iets leuks en creatiefs maken. De achterliggende gedachten van deze themaworkshop is aandacht voor elkaar en voor de ander.

De VRIENDEN van het Inloophuis zoekt nieuwe vrienden.

Wie wil met een vaste kleine bijdrage per maand (bijvoorbeeld € 5,- per maand) het Inloophuis als nieuwe vriend of donateur ondersteunen?

De Vrienden van het Inloophuis zijn zeer nauw betrokken bij het Inloophuis Den Helder. Onze voornaamste taak is te zorgen dat wij minimaal € 3.000, -

tot € 4.000, - per jaar kunnen overmaken naar het Inloophuis. Op die manier ondersteunen we het Inloophuis bij de exploitatie van haar belangrijke werk.

Naast de jaarlijkse bijdrage van de VRIENDEN/DONATEURS organiseren de Vrienden jaarlijks één of twee activiteiten om onze bijdrage aan het Inloophuis te kunnen verhogen.

Bent u geïnteresseerd? Of kent u iemand die wellicht geïnteresseerd is? Wilt u wat meer weten? U kunt contact opnemen met Liesbeth de Jong, vriendenvan@inloophuisdenhelder.nl



Verhaal van [Ed](#), een van onze gasten

Parkinson is een rare ziekte. Niemand heeft dezelfde verschijnselen. Ik verwijst terug naar een eerder verhaal dat ik "Vingerhoedjes" noemde. Het wil versterkend optreden. Als ik vroeger, meer dan 9 jaar geleden want zo lang ben ik al chronisch ziek, wel van een gokje hield dan is de kans er dat ik nu gokverslaafd zou zijn. Dat is niet het geval. Vergelijkbaar ook geen seksuele uitpattingen. Ik grap dan dat dat ook (helaas) niet het geval is. Ja, humor moet me op de been houden....Wel vervelend is dat ik nachtmerries heb. Ik sla en schop dan wild om mij heen. Dat houdt in dat ik apart slaap. Dat wil ik mijn echtgenote niet aandoen. Ook geen last van hallucinaties.

Ik merk de laatste tijd dat mijn fysiek minder wordt. Was een fietstocht naar Petten een peulenschilletje dan is Schagen de grens geworden met een actieradius van 15 km (totaal 30 km). Ik moet wel stellen dat het fietsen op zich probleemloos gaat. Geen onverwachte bewegingen. Geen trillingen aan de linkerarm. Alleen het tempo is laag. Iedereen haalt me in en dat ondanks de E-bike.

Autorijden gaat ook keurig. Voor de tweede keer geslaagd voor de rijtest (het is geen examen) afgelegd in het voor mij onbekende Alkmaar. De man van de CBR vond dat ik zelfs nog in een schakelauto kon rijden. Ik houd het bij mijn automaat.

Een bezoek aan de fysio is dus het vervolg. Dat doen we. Net zoals logopedie omdat ik me regelmatig verslik. Ook zo'n typisch verschijnsel van Parkinson.

Een manier om mijn fysiek op te krikken is om met een metronoom te wandelen. Dat werkt wel.

Corona hielp niet echt om dingen te ondernemen. Slechts een keer een 2-daagse gefietst (twee keer 30 km) naar Heerhugowaard. Ik deed dat solo. Het ging prima. Wat bv niet doorging was het Parkinson café in Schagen. Nu kwam ik daar ook voorbeelden tegen van personen met Parkinson dat ik niet wil worden. Het zegt wel dat ik wel eens mopper maar eigenlijk nog heilig ben.

's Morgens doe ik steevast mijn ochtendgymnastiek. Zo stijf als een plank. Een typisch verschijnsel van Parkinson. Ik doe een zelfverzonnen programma waarbij alle spieren hun beurt krijgen. Op de muziek van Racey en wel "Some girls". Mijn vrouw Marianne doet ijverig mee. Een mooie stimulans.

Met haar wandel ik geregeld na het eten. Fysiek bijhouden. Net zoals ik mezelf bridgen heb geleerd. Dat is voor het cognitieve gedeelte. Soms op een bedenkelijk niveau maar dat stoort mij niet. Voor mij is het therapie. Dat doe ik op internet. Bij een club is het me te vermoeiend. Ik heb dat ervaren. Ik was dwars af. Ook de dag daarna.

Mijn vrijwilligerswerk bij de kringloopwinkel De Zolder heb ik opgezegd. Het begon te veel op werken te lijken. Ik deed de boekenafdeling. Met veel plezier gedaan. Op een gegeven moment werd ik ontzettend moe en mijn linkerarm was niet stil te krijgen. Dan moet ik radicaal een besluit nemen: stoppen. Mijn ervaring is dat er vanzelf weer wat anders zich aandient.

We zijn verhuisd naar een appartement aan de Landbouwstraat (Buitenveld). Ik ben nu nog in de kracht van mijn leven. Dit was de gelegenheid. Meestal gaan de kinderen het huis uit, maar in dit geval de ouders. Mijn rabarberplantage ging mee. Inmiddels verwisseld met het soort "red champagne". Het leverde wel gesprekstof op met passanten. Veel personen kwam je niet tegen anders. Corona hield de bewoners in een wurggreep. Geen koffie, geen maaltijd in de kantine, geen bingo, alleen niets. Op een begraafplaats is meer leven te bespeuren.

Na 6 maanden staat alles op zijn plaats in de nieuwe woning. Het duurde even. U bent welkom ons te bezoeken op nummer 72. Wij hebben het met afstand reuze naar het zin.

Lees ook het verhaal van Ed over zijn Parkinson op onze site. [Klik hier.](#)

[Ed van den Oever](#)

Kauwkoek

Zullen we, voordat we vertrekken, nog een kopje theedrinken op ons terras?
'Ja leuk', antwoordt Mieke en zo nemen we plaats op het terras aan het water. Sinds jaar en dag vaste prik. Het is rustig weer zo aan het einde van de middag. We bestellen zoals wel vaker één gemberthee, één muntthee en twee appelgebak, één met en één zonder slagroom. Ja, daar komt de serveerster met haar brede glimlach al dat lekkers brengen. Met voor ieder een speculaasje op een apart minischoteltje. Het schoteltje is er kennelijk apart voor gemaakt. Speculaasjes zijn de specialiteit van dit terras, kruidig en knapperig. We richten ons beide op onze lekkernij en nemen hapje na hapje. De mussen kijken ons smachtend aan vanaf het tafeltje naast ons en hippen afwachtend heen en weer. De kauwtjes zitten op de reling en kijken vooral naar onze lekkernij. Mieke en ik eten smakelijk verder. Plotseling trekt er een donkere, snelle schaduw over ons tafeltje heen en in één razendsnelle beweging is het speculaasje weg. Huh? Weggekaapt. We kijken elkaar verbijsterd aan. Mieke buldert van het lachen. Kauwkoek schatert ze.

Anne-Claire 29-09-2020

