



NIEUWS BRUG

Met deze nieuwsbrief willen wij alle vrijwilligers, hulpvragers en samenwerkende organisaties op de hoogte brengen van de ontwikkelingen en activiteiten van Thuishulpcentrale De Brug. Met een zeer lange winter achter de rug en in februari de carnavalsactiviteiten, die her en der ook nog last hebben gehad van het koude winterse weer, hopen we nu dat eindelijk de lente gaat beginnen. Dat het zonnetje gaat schijnen, zodat we weer naar buiten kunnen om te genieten van het voorjaar! Het nieuwe jaar heeft ons een aantal nieuwe, enthousiaste vrijwilligers gebracht en we zijn dan ook vol energie dit jaar begonnen. Want 2010 brengt feestvreugde: op 27 februari hebben wij het 12^{1/2}-jarig bestaan gevierd van THC De Brug. Dit hebben wij gedaan door al onze vrijwilligers en hun hulpvrager(s) te trakteren op een gebakje. Wij hopen dat iedereen er samen van heeft genoten! Wij wensen u een zachte lente toe en alvast een vrolijk Pasen ... en natuurlijk veel leesplezier.

Vanuit het bestuur

Tijdens afgelopen kerstbijeenkomst met vele vrijwilligers kreeg ik een blij, maar angstig gevoel. Zoveel goed gemotiveerde vrijwilligers, die aandachtig luisteren naar dichtertelijke liederen, moeten van een hoge kwaliteit zijn. Zij zijn in staat om de gevoelens, wensen en emotionele pijnen een plek te geven. Zij geven een extra dimensie aan wat zij doen voor medemensen die hun aandacht opeisen. Dat maakt je blij; daar doe je het voor en daarin stimuleer je elkaar. Het angstige gevoel is er, omdat er zoveel hulpvragers zijn, zoveel verschillende situaties waarin mensen geraken buiten hun planning om. Steeds meer mantelzorgers staan er alleen voor. De zorgsituaties worden complexer, de overheden maken keuzes, waarbij subsidies verminderen. Het bestuur laat zich niet afschrikken en gaat door op de ingeslagen weg, hoopvol, vol inzet en aandachtig voor wat er door jullie gebeurt. We steunen jullie van harte en staan open voor een gesprek, indien jullie er behoefte aan hebben. Iedereen moet een gevoel van saamhorigheid

hebben, dat bergen kan verzetten, jullie vrijwilligers - ook bestuur is vrijwilliger - en het operationele team, dat de lat hoog legt om alles goed op de rails te houden. Succes en houdt elkaar in het goede spoor.

John Schreurs
Voorzitter

Voorwaarden voor vrede

*Laat de waarheid zijn wat ze is.
Dring je niet aan haar op,
val haar niet aan,
en onderbreek haar komst niet.
Laat ze iedere situatie omsluiten
en jou vrede brengen.
Zelfs geloof - wordt er niet van je gevraagd,
want de waarheid vraagt niets.
Laat haar binnen,
en ze zal het geloof dat jij nodig hebt
om vrede te ervaren
voor je oproepen - en veiligstellen.
Maar kom er niet tegen in opstand,
want ze kan niet komen tegen jouw verzet in.*

Aangereikt door Joy Arukpibal, vrijwilligster

Colofon

Thuishulpcentrale De Brug

Lienaertsstraat 159, Geleen

Correspondentieadres:

Postbus 640 - 6160 AP Geleen

Telefoon: (046) 458 10 66
ma. t/m vr. 09.00-13.00 uur

(06) 30 78 23 37
in dringende gevallen en
bij terminale thuiszorg

E-mail : info@thcdebrug.nl

Website : www.thcdebrug.nl

Een van onze vrijwilligers:

*"Mijn ervaring met De Brug is grenzen verleggen.
Het geeft een extra dimensie aan mijn leven.
Met name de kans die je geboden wordt om heel veel
voor je medemensen te betekenen,
waardoor je jezelf ook nog beter kan ontwikkelen."*

Hulpvragen op de wachtlijst

Op dit moment staan zo'n 11 hulpvragen op de wachtlijst, omdat voor deze hulpvragen niet meteen een passende vrijwilliger beschikbaar is. Wij zijn dan ook dringend op zoek naar vrijwilligers voor een aantal hulpvragen waarbij het de wens is om samen te gaan winkelen of samen een boodschap te gaan doen. Bij sommige hulpvragen moet de vrijwilliger een rolstoel kunnen duwen en/of beschikken

over een auto om de rolstoel of de rollator erin te kunnen vervoeren. Ook zijn we nog op zoek naar vrijwilligers die een hulpvrager gezelschap willen bieden die niet alleen kan blijven, voor een goed gesprek, of om samen een spelletje te doen. En zo kunnen we nog wel even doorgaan! Spreekt één van deze hulpvragen u aan of kent u iemand die geïnteresseerd is, neem dan a.u.b. contact op met ons. ■

Voor u als Mantelzorgger en Hulpvrager

Mantelzorgcompliment

Per 1 augustus 2009 is de nieuwe regeling voor het Mantelzorgcompliment van start gegaan. In onze vorige Nieuwsbrug heeft u hierover informatie kunnen lezen.

Per ongeluk was echter een verkeerd telefoonnummer vermeld.

Wilt u meer informatie over het aanvragen van het mantelzorgcompliment dan kunt u het beste telefonisch contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek (046) 428 80 60.

MEE

Mee heeft een Vrije Tijd Krant ontwikkeld waarmee zij een overzicht bieden van de vrijetijdsactiviteiten in Zuid-Limburg die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. Het betreft een breed aanbod van activiteiten. Een kleine greep uit de mogelijkheden: computercursussen, kookcursussen, creatieve activiteiten zoals dansen, handwerken, kleien, houtbewerking.

Ook mogelijkheden tot ontmoeting en ontspanning, zoals kaarten, dammen maar ook andere sporten zoals cardio training, biljarten, badminton enz. Wilt u meer informatie over de diverse mogelijkheden kijk dan op de website van MEE:

www.meezuidlimburg.nl onder het kopje: vrije tijd of bel: (046) 420 14 44.

Ook kunt u bij MEE logeer- en vakantieadressen vinden voor kinderen en volwassenen met een beperking.

www.meezuidlimburg.nl dan op vrije tijd klikken en dan op vakantie.

Iris Helpt

Iris Helpt is een organisatie die mantelzorgers professionele ondersteuning biedt door elke eerste maandag van de maand een 'respijtdag' aan te bieden in een sfeervolle omgeving. Op deze dag mag alles: deelnemen aan ontspanningsoefeningen, en/of recreatieve activiteiten, groepsgesprekken of individuele gesprekken, maar niets moet!

Meer informatie hierover kunt u lezen op de website: **www.irishelpt.net** of bel: (043) 451 20 28.

Stichting Mens en Samenleving (SMS) vakanties

Deze vakanties voor ouderen kenmerken zich door kleinschaligheid, persoonlijke aandacht, zorg en begeleiding door een enthousiast vrijwilligersteam. De vakantieweken zijn volledig verzorgd en er zijn mogelijkheden voor ouderen, mantelzorgers en verzorgenden, beginnend dementerenden, ouderen met afasie of ouderen met een lichamelijke handicap.

Wilt u meer informatie kijk dan op: **www.smsvakanties.nl** of bel: (0318) 485 183. ■

Mevrouw J. over haar vrijwilligster:

"Ik verheug me zo erop als Annie op woensdag weer komt, ik wil haar graag een grote pluim geven!"

Het is zo leuk om van elkaar te leren met kaarten maken."

Wist u dat ...

- U, als vrijwilliger, op onze website foto's kunt bekijken. Van het etentje voor alle vrijwilligers in december 2009, hulde aan alle jubilarissen van 2009, de inlooplunch, de Algemene Basis cursus voorjaar 2010 en de lezing over Multiple Sclerose februari 2010. U kunt onze website vinden op: **www.thcdebrug.nl**. Als vrijwilliger kunt u inloggen met de gebruikersnaam en het wachtwoord, dit staat vermeld in het ABC.
- Er 129 koppelingen (tot 1 maart) tot stand zijn gebracht en dat we op dit moment 122 hulpvragers hebben. In de meeste situaties bezoekt één vrijwilliger de hulpvrager. Bij de inzet in de palliatieve zorg kunnen dat meerdere vrijwilligers zijn.
- Wij alle hulpvragen die wij niet meteen kunnen bemiddelen ook op de vacaturesite noteren bij zowel de vrijwilligerscentrale van Partners In Welzijn, als ook bij Mezzo en het Oranjefonds. Daarnaast kijken we ook of deze hulpvraag door een van onze collega vrijwilligersorganisaties voor zorg en welzijn in de Westelijke Mijnstreek ingevuld kan worden.
- Wij blij zijn met de inschrijving van 7 nieuwe vrijwilligers de afgelopen periode. Wij wensen
Lia Clement-de Roos,
Hanny van Haaften-van Dalen,
Clara Kesselmans,
Remy Rogowski,
Lisette Spees,
José van der Veer-Janssen en
Abede Wardur veel plezier bij hun inzet!
- Wij helaas afscheid hebben moeten nemen dit voorjaar van 5 vrijwilligers:
An Duty,
Helen Englebert,
Tine Ehrens,
Janny Liere-Griep en
Fien Weijs.
Hartelijk dank voor jullie (jarenlange) inzet voor THC De Brug!
- Wij steeds op zoek zijn naar nieuwe vrijwilligers! Weet u dus nog iemand die graag vrijwilliger wil worden, laat het ons dan weten. U ontvangt een attentie op het einde van het jaar wanneer u een nieuwe vrijwilliger aanbrengt die wij daadwerkelijk kunnen inzetten.
Nu alvast dank aan Ingrid Notte die Abede Warbur naar ons heeft doorverwezen.

Toos Verboeket voor de inschrijving van Lia Clement-de Roos en Fien Weijs voor de aanmelding van Remy Rogowski.

- Op de open avond van de Klankbordgroep op 2 maart jl. hebben zich 2 nieuwe vrijwilligers, Wil Rooijackers en Marianna Schepers, gemeld die zitting gaan nemen in de Klankbordgroep van het netwerk PTZ WM. Succes gewenst!
- U als mantelzorger (partner, kind of naaste familie van onze hulpvrager) ook apart onze Nieuwsbrug kunt ontvangen? Hebt u hiervoor interesse neem dan contact op met ons: (046) 458 10 66.
- Een aantal nieuwe vrijwilligers dit voorjaar de VPTZ Introductie cursus heeft afgerond. Proficiat aan
Betty Driessen-Grau,
Clara Kesselmans en
Jacqueline Theunissen-Rutten.
- Een aantal nieuwe vrijwilligers dit voorjaar de Algemene Basis cursus heeft afgerond, ook proficiat
Mia Burghgraef,
Lia Clement-de Roos,
Hanny van Haaften-van Dalen,
Clara Kesselmans,
Betsy Pepels,
Agnes Paulussen,
Ria Stevens en
Thea van Straeten.
- Wij sinds dit jaar regelmatig Actuele Informatie over themabijeenkomsten of lezingen, aanvullend op ons eigen cursusaanbod van THC De Brug, aan alle vrijwilligers verspreiden? Wanneer tussentijds een interessante activiteit of lezing bij ons wordt gemeld of aangeboden willen wij u daar ook graag van op de hoogte brengen!
- Wij met ingang van 1 april weer begeleiding en vervoer gaan regelen voor hulpvragers die deze hulp naar een ziekenhuis of doktersbezoek nodig hebben? Willen vrijwilligers, die deze vorm van hulp willen bieden, zich a.u.b. bij ons melden? ■

Toos, vrijwilligster:

"Ik vind het persoonlijk fantastisch om bij De Brug te horen en vrijwilliger te mogen zijn voor oudere en zieke mensen. Ik hoop dit nog jaren te kunnen voortzetten!"

Terugblik op afsluitend etentje met alle vrijwilligers op 11 december

Op 11 december hebben wij een onvergetelijke avond gehad met onze vrijwilligers. De opkomst was groot, zo'n 70 van de 98 vrijwilligers waren erbij aanwezig en we hebben met elkaar een sfeervolle avond beleefd met een goed verzorgd buffet en een prachtige muzikale opulstering door de heren Emile en Wiebe. Een van onze vrijwilligers, Jan Collombon, had aangeboden om een aantal gedichten voor te dragen. Dat dit goed in de smaak is gevallen blijkt uit de diverse gedichten die wij aangereikt hebben gekregen van andere vrijwilligers voor de



Nieuwsbrug, 2 hiervan kunt u deze keer terugvinden. Op zo'n avond ontmoeten collega-vrijwilligers elkaar weer eens en er wordt dan ook volop met elkaar bijgepraat. Onze voorzitter, John Schreurs, heeft namens het Bestuur en het team alle vrijwilligers bedankt voor ieders inzet gedurende het hele jaar bij een of meerdere hulpvragers en bij afloop was er dan ook voor iedereen een cadeautje als blijk van onze enorme waardering! ■

... jubilarissen 2009

Ook in 2009 hebben wij het genoeg gehad een aantal jubilarissen te mogen huldigen. Alle jubilarissen zijn in december 2009 feestelijk onthaald op het kantoor van THC De Brug omdat zij zich al vele jaren inzetten als vrijwilliger bij mensen in de thuissituatie. Annie Bosman en Martha Vaessen zijn al 15 jaar vrijwilliger. Tini Kweens, Trees Wauben en Sita van der Wegen zijn alle drie 10 jaar bij THC De Brug. En 5 jaar zijn Gerard Beckers, Chrit Cuijpers, Annie Maas, Corrie Seegers en José Wolters vrijwilliger bij ons. In aanwezigheid van partner of andere familie mocht een ieder een cadeaucheque in ontvangst nemen als dank voor hun betrokkenheid en inzet! ■



Streekzorg Westelijke Mijnstreek

Tot juni 2009 heette dit project 'Overleg informele zorg'.

Daarna is definitief gekozen voor de naam 'Streekzorg WM, vrijwilligers voor Zorg en Welzijn'.

We zijn volop bezig met de ontwikkeling hiervan, in de volgende Nieuwsbrug kunnen we u hier vast meer over vertellen.

De organisaties die participeren in Streekzorg Westelijke Mijnstreek willen een samenwerkingsproject uitvoeren met als doelstelling:

- door bundeling van krachten in de Westelijke Mijnstreek, zorgen voor goede en efficiënte dienstverlening aan mensen met beperkingen en/of gezondheidsproblemen dan wel hun mantelzorgers, door de inzet van gericht hiervoor te werven en toe te rusten vrijwilligers;
- door verwijzende instanties (o.a. huisartsen, thuiszorgorganisaties, steunpunt mantelzorg, WMO-loketten) op een eenvoudige wijze de juiste organisatie te laten vinden voor hun doorverwijzing c.q. aanvraag;
- door bundeling van krachten positioneren van de informele zorg als een gezaghebbende partner met een goede signaleringsfunctie naar gemeente en overheid;
- zonder concurrentie, wel met respect voor ieders autonomie en competenties;
- complementair aan de professionele zorg, een taakgebied dat door de vrijwilligersorganisaties niet kan worden bestreken. ■

Vrijwilliger

*Een vrijwilliger is een gewoon persoon,
Soms wat uitbundig, soms heel gewoon,
Soms op de voorgrond
Met een grote mond.
Soms achter de schermen,
Dat zijn zo van die termen.*

*Vrijwilliger zijn
Is niet altijd even fijn.
Want soms doe je het niet goed,
Anderen weten hoe het beter moet.
Maar een vrijwilliger doet wel zijn best
En moet eigenlijk maling hebben aan de rest.*

*Maar zo werkt het niet altijd in de praktijk,
Waarom is er altijd zoveel gezeik?
Ook vrijwilligers kunnen fouten maken,
Maar ze hebben er niets aan om te staken.
Ook een vrijwilliger heeft een grens,
Want ook een vrijwilliger is maar een mens!*

Aangereikt door Mia Burghgraef, vrijwilligster

Voor u als vrijwilliger

Vrijwilliger, vertegenwoordigd in het Bestuur
Sinds juni 2009 is Mariëtte Spijkers-Verstralen, een van onze vrijwilligsters, lid van het bestuur van THC De Brug. Zij vertegenwoordigt in het Bestuur de belangen van alle vrijwilligers. Om zichzelf kort voor te stellen en kennis te maken met nieuwe vrijwilligers is Mariëtte tijdens de laatste bijeenkomst van de Algemene Basis cursus en de VPTZ Introductie cursus een half uurtje aanwezig geweest. Wilt u iets in het Bestuur inbrengen, heeft u een vraag die met beleid te maken heeft of bent u het niet mee eens met de gang van zaken dan is Mariëtte voor u het aanspreekpunt richting Bestuur. U kunt haar gerust bellen, haar telefoonnummer staat op de telefoonlijst, die iedere vrijwilliger ontvangt bij de Nieuwsbrug, en in het ABC. ■



Mariëtte Spijkers-Verstralen

ABC, richtlijnen voor alle vrijwilligers van THC De Brug

Bij onze vorige Nieuwsbrug heeft iedere vrijwilliger een exemplaar ontvangen van ons ABC. Regelmatig zullen richtlijnen aangepast worden of eventueel nieuwe zaken toegevoegd. Iedere nieuwe vrijwilliger ontvangt bij inschrijving de nieuwste versie van ons ABC. Wanneer er belangrijke wijzigingen zijn ontvangt iedere vrijwilliger een aangepaste versie bij de Nieuwsbrug. ■

Activiteitenkalender

Wilt u op de hoogte zijn van alle activiteiten en cursussen die THC De Brug organiseert en van interessante activiteiten die door samenwerkende organisaties worden georganiseerd?

Voor hulpvragers / mantelzorgers: dan verwijzen wij u naar onze website: www.thcdebrug.nl

Voor vrijwilligers: op de website (na het inloggedeelte) vindt u tevens ons cursusaanbod voor 2010.

Ook hier willen wij alvast een aantal activiteiten onder uw aandacht brengen, zeker ook voor degenen die niet in de gelegenheid zijn om onze website te bekijken.

THC De Brug presenteert zich op informatiemarkten

Evenals in 2009 zal ook dit jaar THC De Brug vertegenwoordigd zijn op de **St. Joepmarkt op 19 maart 2010 in Sittard**. Ook nu valt dit samen met NL Doet (voorheen MADD). Bij de stand (bij de walvis Willi), gezamenlijk met de gemeente, PIW en de Zonnebloem, kunt u folders krijgen van THC De Brug, waarin informatie te vinden is over de mogelijkheden die THC De Brug kan bieden.

2^e Zomerse mantelzorgdag

Dit jaar wordt voor de 2^e keer de zomerse dag voor alle mantelzorgers georganiseerd in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek. Hoe het programma dit jaar eruit gaat zien is nog niet volledig bekend, maar de datum kunt u wel al in uw agenda noteren: 1 juni 2010. Deze dag bestaat uit een dag- en avondprogramma en u ontvangt tijdig de uitnodiging met het programma, want wij hopen deze dag vele mantelzorgers te mogen begroeten. Ook dit jaar doen wij weer een beroep op onze vrijwilligers om te helpen met de organisatie van deze dag zodat het een onvergetelijke dag voor alle hardwerkende mantelzorgers kan worden!

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is het trefpunt voor mensen die met dementie te maken hebben. Een vaste dag per maand staat een onderwerp centraal, de toegang is gratis en u kunt vrijblijvend binnenlopen. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het thema start om 19.30 - 21.30 uur. Het Alzheimer Café vindt u o.a. in Amstenrade, zorgcentrum Elvira (046) 442 91 11, de eerste woensdag van de maand. Sittard, zorgcentrum De Baenje (046) 458 04 97, elke derde woensdag van de maand. Stein, zorgcentrum De Moutheuvel (046) 426 90 10, elke derde dinsdag van de maand. Voor de diverse thema's verwijzen wij u naar: www.alzheimer-nederland.nl of u neemt telefonisch contact op met de betreffende locatie.

Presentatie THC De Brug tijdens Alzheimercafé

Op 21 april zal in het Alzheimercafé de Baenje een presentatie worden gegeven door Caroline Steenwijk over THC De Brug. Tijdens deze avond zal zij vertellen over de mogelijkheden die wij kunnen bieden o.a. aan mensen die een vorm van dementie hebben of wat wij kunnen betekenen met de inzet van onze vrijwilligers als ontlasting van de mantelzorger van een dementerende.

Presentatie THC De Brug bij Kruispunt

Op 25 mei zal van 10.00-12.00 uur bij Kruispunt aan de Burg. Schrijenstraat 2 in Sittard, een presentatie worden gegeven door Caroline Steenwijk over THC De Brug. Tijdens deze ochtend zal zij vertellen over de mogelijkheden die wij kunnen bieden.

Interkerkelijk Kringenwerk Geleen

Het Interkerkelijk Kringenwerk Geleen heeft een programma 2009-2010 samengesteld.

U kunt aan lezingen, filmavonden of wandelingen deelnemen tegen een kleine vergoeding. Dit voorjaar o.a. een Lezing over 'liefde en dood' op dinsdagavond 13 april in de Ontmoetingskerk in Geleen en op zondagmiddag 2 mei kunt u in de Ontmoetingskerk in Geleen het Slavisch Byzantijns Gemengd Koor Sobornost beluisteren. Meer informatie over deze en andere activiteiten kunt u vinden op:

www.kringenwerk.nl

Ook kunt u telefonisch contact opnemen om u aan te melden (046) 443 01 10.

De Drie Ringen

De Drie Ringen, het centrum voor spiritualiteit en zingeving stelt ieder voor- en najaar een programma samen. Dit voorjaar o.a. Wandeling door het Geuldal op zaterdagmiddag 17 april, start bij het Koetshoes in Valkenburg en Droomavond, werken met dromen alsof het verhalen zijn, op maandagavond 17 mei bij De Drie Ringen in Brunssum. Hebt u interesse in deze of andere activiteiten dan kunt u meer informatie vinden op: **www.dedrieringen.com** Ook kunt u een programmaboekje aanvragen: (045) 400 91 70.

Toon Hermans Huis

Het Toon Hermans Huis in Sittard is er voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. Mensen met kanker, hun familie of naasten kunnen zonder afspraak binnenlopen bij het Toon Hermans Huis. Er worden echter ook diverse activiteiten georganiseerd en professionele begeleiding door een psycholoog is mogelijk. Kijk voor meer informatie op: www.toonhermanshuissittard.nl bij de agenda of bel (046) 451 64 74. ■

Ervaringsverhalen

Interview met mevrouw Post, een van onze hulpvragers

Twee vrijwilligsters; Richarda Alders en Lies Wijnen bezoeken haar een aantal keren per week. Mevrouw Post is 58 jaar en heeft nu een tumor op haar nier.

Sinds wanneer bent u ingeschreven bij THC De Brug als hulpvrager?

"In februari 2009 is longkanker geconstateerd en toen ben ik als hulpvrager ingeschreven".

Wat was toen uw hulpvraag voor het inzetten van een vrijwilliger?

Mevrouw Post vertelt: "Doordat een goede vriend van mij, Paul, kort ervoor was overleden en mijn zoon en dochter beiden fulltime werken kreeg ik het vervoer naar de bestralingen en chemo kuren niet volledig zelf geregeld. Mijn vraag was er dus voor praktische hulp in de vorm van vervoer en begeleiding van en naar het ziekenhuis, maar daarnaast ook geestelijke steun bij het verwerken van het overlijden van Paul en het verwerken van mijn ziek zijn".

Wanneer is de inzet van uw beide vrijwilligers gestart?

"Lies is gestart toen Paul ziek was in november 2008. Ze kwam toen een keer per week. Na zijn overlijden is Lies mij blijven bezoeken. Toen bij mij in februari longkanker werd geconstateerd is Lies mij gaan begeleiden naar het ziekenhuis. Op een gegeven moment heeft Caroline Steenwijk aangegeven dat het goed zou zijn om een tweede vrijwilliger in te gaan zetten en toen is Richarda gekomen. Dat was toen ik elke dag 's ochtends en 's avonds bestraling had en ik tussen de middag ook nog een chemokuur kreeg."

Kunt u zich het kennismakingsgesprek nog herinneren?

"Nee, dat weet ik niet meer. Dat heeft te maken met 10 bestralingen die ik op mijn hoofd heb gekregen, omdat de tumor op de longen invloed had op mijn hersenen. Ik kan me van die tijd ervoor slecht zaken herinneren. Gelukkig wordt dat nu weer beter."

Hoe ziet de inzet van Lies en Richarda eruit?

"Op dit moment ben ik bezig met chemokuren. Twee weken geleden heb ik op dinsdag, woensdag en donderdag chemo gehad. Als de kinderen moeten werken gaan Lies en/of Richarda met me mee en na afloop blijven ze even bij me, afhankelijk van hun eigen programma of planning. Volgende week begint de volgende kuur. Op 2 dagen gaan mijn kinderen met me mee en Lies en Richarda overleggen dan wie de andere keer meegaat. In de week dat geen chemo is komen zowel Lies als Richarda bij me op bezoek om te kijken hoe het is."

Is in de loop van afgelopen jaar de frequentie van de inzet veranderd?

"Ja, in het begin kwam alleen Lies. Toen ik vaker vervoer nodig had is Richarda erbij gekomen. Op een

gegeven moment was ik kankervrij, toen kwamen Lies en Richarda eenmaal per 2 weken. Bij een volgende controle, Lies was er gelukkig bij, kreeg ik te horen dat ook de nieren waren aangetast. Dus nu ben ik weer met de volgende chemo kuren bezig. En komen beiden een keer per week of vaker indien nodig. Als ik het een dag echt niet zie zitten dan komen ze gewoon extra om me geestelijk te steunen. Volgende week krijg ik te horen wanneer ik weer een scan krijg en daarna krijg ik de uitslag of de chemo aanslaat. Dat vind ik het ergste: dat wachten op de uitslagen!"

Is met de inzet van Lies en Richarda uw hulpvraag helemaal ingevuld?

"Ja, in combinatie met de hulp van mijn kinderen lukt dat prima."

Hoe waardeert u de inzet van zowel Lies als Richarda?

"Ik kan eigenlijk niet zonder hen. In het begin was het vreemd, het zijn vreemde personen voor je, maar in de loop van de tijd is met beiden een vertrouwensband ontstaan. En met beiden deel ik weer andere zaken. Maar met allebei kan ik heerlijk lachen en is er een stuk humor. Over mijn ziekte praat ik weinig vanuit mezelf. En Lies is voor mij echt een moedertype."

Richarda en Lies komen beiden binnenlopen en Lies geeft aan dat mevrouw Post er nu zo goed uitziet t.o.v. vorige week. En beiden beamen: "Je moet mevrouw Post zien om te weten hoe het met haar is, ze klaagt nooit, maar aan haar ogen kun je zien hoe het met haar gaat. Nu stralen haar ogen weer." Beiden spreken bewondering uit voor mevrouw Post en noemen haar ontzettend moedig en een echte doorzetter. Ook hebben we het er nog even over dat haar zoon Lambert van de zomer gaat trouwen, dat mevrouw Post getuige is en dat ze dat zo graag mee wil maken. En dat ze zo kan genieten van haar tuin met de mooie bloemen en de vijver.

Als het weer dadelijk wat beter wordt kan ze fijn in de tuin gaan zitten!

Hartelijk bedankt voor dit gesprek! ■



12¹/₂-jarig jubileum THC De Brug

Op 27 februari 2010 bestond THC De Brug 12¹/₂ jaar. Dit jubileum hebben wij gevierd in de vorm van een feestactie in de periode van 27 februari tot en met 15 maart. Iedere vrijwilliger heeft één of meer cadeaucheques ontvangen waarmee een gebakje gekocht kon worden voor zijn of haar hulpvrager(s) om dit gezellig samen te eten. Aangezien we alle hulpvragers van de wachtlijst, waar we helaas nog geen geschikte vrijwilliger hebben kunnen inzetten, ook willen laten delen in deze feestvreugde ontvangen zij bij deze Nieuwsbrug een extra brief met een cadeaucheque om zichzelf op een gebakje te trakteren. Evenals de hulpvragers die wel bij ons

ingeschreven staan, maar hebben aangegeven dat zij onze hulp op dit moment nog niet nodig hebben. Geniet mee van onze feestvreugde!

Verder zal een dezer dagen een persbericht in de regionale krant staan om de wijze waarop wij ons jubileum met alle vrijwilligers en hulpvragers hebben gevierd te vermelden. ■

STICHTING THUISHULPCENTRALE DE BRUG
vrijwillige thuishulp & palliatieve terminale zorg

Op 27 februari 2010 vieren wij ons
12,5 jarig jubileum

Graag bieden wij u hierbij
een cadeaucheque aan
voor u en uw hulpvrager.

Spelregels: voor maximaal 6,00 euro mag u gebakjes kopen (of meerdere als er nog een partner/mantelzorger aanwezig is) om uw hulpvrager te trakteren. Het bonnetje hiervan kunt u bij uw volgende declaratie indienen. Als het mogelijk is vinden wij het leuk hiervan een foto te ontvangen.

Boekideeën

Helpen bij verlies en verdriet door *Manu Keirse*. Hoe moeilijk is het soms om op de juiste manier rouwende mensen te helpen. Manu Keirse schreef met dit boek een gids voor iedereen die in aanraking komt met mensen die verlies moeten verwerken. Niet alleen verlies door de dood, maar ook door verlies van werk of verlies van gezondheid. Het boek biedt vele bruikbare inzichten en is geïllustreerd met talrijke herkenbare voorbeelden uit het dagelijkse leven. Het is een boek om telkens op te pakken en te lezen. Daarom hoort het eigenlijk in elk huisgezin en op iedere werktafel thuis. Uitgeverij Lannoo-Campus
ISBN 13: 9789020982701. € 17,95

Spiritualiteit werkt in je huis door *Nina Elshof*. Wat doet het met je om na een periode van ingrijpende veranderingen de inrichting van je huis aan te passen. Om je oude vloerbedekking te verwijderen en daarmee gelijk ook oude 'unfinished business' bij de vuilnis te zetten. Om letterlijk afscheid te nemen van een oude fase in je leven. Dat levert emoties en opluchting op. Een huis dat niet als je thuis voelt mist warmte en bezieling en houdt je hart gesloten. Wonen in een huis waar je je niet

thuis of veilig voelt kost veel energie wat uiteindelijk je welzijn, je humeur, je prestaties, je geluk en je gezondheid zal ondermijnen. Elshof neemt je in dit boek mee aan de hand dwars door je huis en op basis van de Feng Shui leer (omgevingspsychologie) laat ze je de invloeden ervaren van alles wat je in je huis tegenkomt. Denk aan kleuren, indelingen, materialen, niet zelf gekochte spullen, volle kapstokken enz. Op een spirituele manier omgaan met je woonomgeving maakt je bewust van je thuis.

Uitgeverij Ten Have
ISBN 978 90 259 5989 0. € 12,90 ■

Redactie

Wij vinden het leuk wanneer u, als vrijwilliger, hulpvrager of mantelzorger, ook een bijdrage levert aan onze nieuwsbrief. Dank is dan ook op zijn plaats aan degenen die deze Nieuwsbrug opgeluisterd hebben met hun persoonlijke verhaal! Verhalen, een mooi gedicht of tips plaatsen wij graag in een volgende bijlage. Ons mailadres is: info@thcdebrug.nl
De volgende Nieuwsbrug zal verschijnen in zomer 2010.
De sluitingsdatum voor kopij is: 20 juni 2010.