

# NIEUWSBRIEF

Nr. 7 – 2018

hetsteunpunterneuzen@hotmail.com  
[www.hetsteunpunterneuzen.wordpress.com](http://www.hetsteunpunterneuzen.wordpress.com)  
tel. 06 20830968 - kvk: 22065049 – ANBI  
bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52

## AGENDA

September 2018

- 3 sept. Creatief met pastel (TS)
- 5 sept. Kaartjes maken (TS)
- 7 sept. Informatiepunt bibliotheek Terneuzen
- 10 sept. Cryptogram oplossen (TS)
- 10 sept. Meditatie - Leeuwenkwartier
- 11 sept. Brei-en haakcafé (TS)
- 12 sept. Teken en (TS)
- 13 sept. Creatijd - Rivierenhuis
- 13 sept. Zingen - de Zeemeeuw
- 14 sept. informatiepunt Bibliotheek Terneuzen
- 17 sept. cryptogram oplossen (TS)
- 17 sept. Meditatie - Leeuwenkwartier
- 19 sept. diamond painting (TS)
- 20 sept. Symposium Hospice Axel – de Halle (Rouwzorg Kanaalzone aanwezig)
- 21 sept. informatiepunt Bibliotheek Terneuzen
- 22 sept. Even PRH thema: wikken en wegen (kiezen) de Twijn Terneuzen
- 24 sept. quilten (TS)
- 26 sept. brei en haakcafé, Grand Café (TS)
- 27 sept. tekenen (TS)
- 3 okt. STOMA THEMAMIDDAG**  
Rivierenhuis Terneuzen
- 7 okt. BENEFIETCONCERT “DE PIT”**
- 31 okt. Sieraden maken (TS)**  
Armband met zeeuwse knop, €7,50

TS = Ter Schorre

### INFORMATIEPUNT BIBLIOTHEEK

Op vrijdagmiddag kunt u terecht bij het informatiepunt van het Steunpunt in de Bibliotheek Terneuzen van 13.15u tot 16u. voor vragen, aanmelden activiteiten of een praatje.

### WELZIJNSMARKT HET STEUNPUNT

23 Maart 2019

**Prijsjes voor de verloting en spullen voor de rommelmarkt zijn welkom!**

Heeft u oude lakens? Ook die kunnen wij gebruiken om over de tafels te leggen.

Inzamelpunt voor rommelmarkt spullen:

Yvonne Dijkstra: 06 36486364



## STICHTING HET STEUNPUNT TERNEUZEN

Doelgroep (ex)kankerpatiënten, chronisch zieken en hun naasten

### MEDITATIE

Meditatie wordt gegeven op maandagmiddag in het Leeuwenkwartier (bij speeltuin Oranjekwartier) Leeuwenlaan 31

4532 AE Terneuzen

Ann Lanckriet van de Maha Karuna C'han (Ton Lathouwers en André v.d. Braak) geeft al jaren deze meditatie en is hiervoor erkend.

Dit geeft ze als vrijwilliger voor: het Steunpunt, centrum voor (ex)kankerpatiënten en mensen met een chronisch ziektebeeld

Data:

10 – 17 – 24 september

1 – 8 – 22 – 29 oktober

5 - 19 – 26 november

3 en 10 december

Tijd: 17u inloop met thee, aanvang 17.30u stipt.

Aanmelden bij: Ann Lanckriet 06 30835942

Bijdrage: € 35 tot en met 10 dec. . Per keer €5

**7 OKTOBER 2018**  
**BENEFIETCONCERT VOOR**  
**HET STEUNPUNT**  
**GEORGANISEERD DOOR DE PIT**  
**MET: THE BLUE CLAY**  
**EN**  
**FILTHY HORSES**  
Kaarten: €7,50  
Zaal open: 15u

### STOMA THEMAMIDDAG 3 OKTOBER 2018

“STOMA in het dagelijkse leven”

m.m.v. Welland stomazorg

Aanvang 13u

**Locatie: Rivierenhuis, Ijsselstraat 3 Terneuzen**

Tijdens deze middag krijgt u uitleg over het stoma gebruik in het dagelijkse leven en worden de nieuwste ontwikkelingen in de stomazorg gepresenteerd. Uiteraard is er ook ruimte voor het stellen van vragen.

Toegang is gratis. Aanmelden bij:

[hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com)

of: 06 20830968

## **(Rolstoel)BILJART IDEALE SPORT**

De afgelopen periode is er aandacht geweest voor de biljartsport. Praktisch de enige sport waar man en vrouw, oud en jong, met of zonder beperking samen kunnen spelen.

Rudy Rousseau is de aanjager van deze sport in onze regio. Hij maakt het tot een missie om de biljartsport te promoten.

Waar het gaat om fysieke paraatheid, vergt de biljartsport een zachte mobiliteit. De speler verplaatst zich rond de biljarttafel, stelt zich op, buigt, zit, richt de borst op, beweegt de hals en gaat door de knieën en dat alles gedurende ca. 1 uur. De bewegingen gaan ook samen met concentratie en het nodige denkwerk. Bovendien is het een sociale sport waar techniek en vaardigheid deel uitmaken van het samenleven en samen beleven van de sport. Kortom een sport waar iedereen kennis mee kan maken. Voor meer informatie en waar er gespeeld kan worden: Rudy Rousseau 06 38489096

## **DE BESTRALINGSKALENDER**

### ***Krijg je binnenkort bestralingen? Of iemand uit jouw omgeving?***

Lucie van der Veer streepte tijdens de periode dat zij zelf bestralingen kreeg, elke dag een streepje weg. Gewoon op een groot papier in de keuken. Zoals ze zelf schrijft:

“Op 26 mei 2011 begon ik na een borstsparende operatie aan mijn (preventieve) bestralingen. 33 bestralingen, 7 weken lang elke werkdag naar de afdeling radiologie van het UMC Utrecht.

Elke ochtend hetzelfde ritueel:

- wachten op de taxi
- het ritje naar het ziekenhuis
- wachten tot je aan de beurt bent
- de bestraling
- wachten op de taxi
- het ritje naar huis
- en dan thuisgekomen en eerst naar de keuken.

Naar de keuken? Ja .. naar de keuken!

Daar hing op de keukenkast een vel papier met de cijfers 1 t/m 33. En elke dag als ik thuiskwam streepte ik weer een getal, een dag, een bestraling weg. Dat het handiger was geweest om met 33 te beginnen en te eindigen met 1, daar kwam ik later pas achter toen ik op de helft was. Want het aftellen gaf moed, kracht. Het gaf me een doel .... een focuspunt In 2012 kreeg ik het idee om dit vel papier met cijfers om te zetten in een kalender, een aftelkalender. Een kalender die moed geeft. De bestralingskalender was geboren.

In de periode 2012 – 2014 heb ik al een paar bestralingskalenders gemaakt op mijn computer en gaf ze aan bekenden, die ook bestralingen kregen. Ook zij hadden steun aan deze kalender. Dit gaf mij de moed en het duwtje in de rug om de Bestralingskalender echt in de wereld te zetten. En op 26 mei 2015 ... vier jaar na mijn eerste bestraling was dat een feit!”

Voor de kalender zijn foto's gebruikt die iets uitstralen. Geen stockfoto's, maar originele foto's met een verhaal, foto's met ziel. Foto's die je moed en kracht geven. Foto's die je ondersteunen bij het proces van de bestralingen.

Moet je binnenkort zelf bestralingen ondergaan of iemand in je omgeving, dan is de Bestralingskalender een goede steun. Je hebt bij de kalender de keuze uit verschillende aantallen bestralingen en inspirerende afbeeldingen.

Meer info: [www.bestralingskalender.nl](http://www.bestralingskalender.nl)

## **DE ANTISTOLLINGSPAS**

Gaat u binnenkort op vakantie en gebruikt u bloedverduunners? Vraag dan een gratis Antistollingspas aan bij de Trombosestichting Nederland!

Met de Antistollingspas kunt u overal ter wereld laten zien dat u bloedverduunners gebruikt. Dit is belangrijk, want met de gegevens op uw Antistollingspas kunnen uw behandelaars beter inspelen op uw medische situatie. Dit verkleint de kans op vervelende gevolgen van uw bloedverdunnergebruik.

Wij raden u aan uw Antistollingspas altijd bij u te dragen, ook op vakantie! Bijvoorbeeld bij uw rijbewijs of identiteitsbewijs. In geval van nood kunnen de artsen dan altijd zien welke bloedverduunners u gebruikt.

## **Vaartochten**

VaarKracht organiseert en faciliteert vaartochten voor mensen die leven met kanker. Deze vaartochten worden kosteloos aangeboden. De vaartochten worden op de website gepubliceerd, maar we brengen er enkele even extra onder uw aandacht.

1 sept. Alblasterdam met motorboten door de Biesbosch.

12/15 sept. Vlaardingingen op voormalige politieboot RP 10

Zie <https://www.vaarkracht.nl/voor-wie/vaartochten-en-evenementenkalender-2018/>

De patiënt en naasten kunnen zich voor de vaartochten via onze website aanmelden.

Zie <http://www.vaarkracht.nl/aanvraag-vaartocht/>

### DANSEN MET UNNA BERG

Malpertuus, Malpertuuslaan 6, Clinge  
8 sept., 13 okt., 10 nov. en 8 dec. 2018  
Van 10u tot 12u

**Gregoriuscentrum, Walstraat 33, Axel**  
**14 sept., 19 okt., 16 nov. en 14 dec. 2018**  
**Van 13.30u tot 15.30u**

De Warande, Wilhelminastr. 43, St.Jansteen  
24 sept., 29 okt., 26 nov. en 17 dec. 2018  
Van 19.30u tot 21.30u.

### GRAND CAFÉ HARMONIE TER SCHORRE

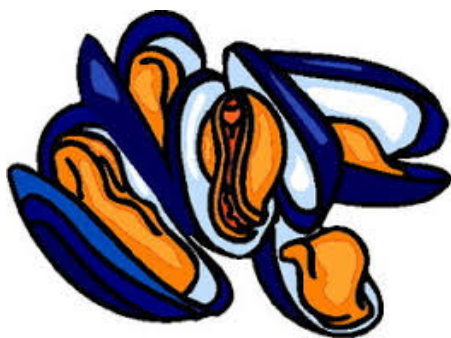
Gebonden tomatensoep  
Brood en Boter  
Mosselen met mosselbrood  
Friet en sausje  
Tiramisu van Rood Fruit

Wanneer: Woensdag 12 september 2018

Aanvang: 16:30u in locatie de Bachlaan  
Start diner: 17:00u  
Kosten: €24,50 p.p. hier wordt geen  
korting meer op gegeven.

Reserveren is mogelijk in het restaurant t/m  
vrijdag 7 september

U komt toch ook!  
0888873065



### BETER WORDEN ALS JE ZIEK BENT

Ziek zijn is voor niemand een pretje. Van een loopneus en zere keel vanwege verkoudheid tot koorts en overgeven vanwege de griep, ziek zijn kan een behoorlijke impact hebben op je dagelijks leven. Aangezien er geen genezing bestaat voor zowel verkoudheid als griep, dien je gewoon de drie tot tien dagen door te komen. Dit is hoelang deze ziekten meestal duren. Echter, met de juiste zorg, kun je weer sneller op de been zijn in plaats van later, zodat je vervolgens weer volop de activiteiten kunt doen waar je van houdt.

Blijf thuis en ga niet naar school of je werk. Toch van huis gaan en een normale dag proberen te hebben, maakt je meestal zeker. Wanneer je toch van huis gaat, zul je mogelijk ook anderen blootstellen aan de ziekte. Blijf thuis en zorg goed voor jezelf, zodat je niet lang daarna weer op pad kunt gaan. Houd er rekening mee dat de kans dat je anderen besmet het grootst is in het beginstadium van de ziekte. Voor verkoudheid betekent dit dus tijdens de eerste drie dagen, mogelijk vier of vijf.

**Krijg zoveel slaap als je nodig hebt.** Slapen kan één van de meest belangrijke stappen zijn voor je lichaam om te herstellen. Wanneer een ziekte je lichaam ziek probeert te maken, heeft het zoveel mogelijk energie nodig om de strijd met de ziekte aan te gaan. Slaap zal je voorzien in die energie.

**Stop tijdelijk met intensieve lichaamsbeweging, dus even niet fitnessen of sporten.** Als je elke dag sport en hier een hoop energie van krijgt, zal je deze energie niet krijgen als je ziek bent. Het kan je namelijk zelfs meer vermoeid maken dan voorheen en kan je ademhaling of problemen met je luchtwegen verslechteren.

**Was regelmatig je handen.** Hiermee voorkom je dat je met meer bacteriën in aanraking komt en mogelijk nog zieker wordt. Door je handen te wassen kun je jezelf ontdoen van de bacteriën die je al op je handen hebt verzameld. Was je handen met warm water en zeep je handen ten minste 20 seconden lang in.

**Probeer vast te stellen of je verkouden bent of de griep hebt.** Door te weten met welke van de twee je te maken hebt, kun je de passende maatregelen nemen om weer beter te worden. De symptomen van verkoudheid beperken zich meestal tot je hoofd, denk hierbij aan hoesten, niezen en een verstopte neus. Griep kan echter je hele lichaam overnemen. Symptomen die erop kunnen wijzen dat je met griep te maken hebt zijn: hoofd- en spierpijn, koude rillingen, koorts en overgeven, maar vaak heb je niet tegelijk met deze symptomen te maken. Wanneer je griep hebt, voel je je meestal een stuk zieker dan wanneer je verkouden bent.

**Zorg dat je voldoende vocht krijgt.** Soms is het drinken van grote hoeveelheden vocht voldoende om de infectie uit je systeem te spoelen. Water is meestal de beste keuze, maar drink gerust wat jezelf het lekkerst vindt. Als je voor water kiest, probeer dan elke twee uur een groot glas leeg te drinken. Wellicht kun je ook Pedialyte of andere drankjes proberen die elektrolyten bevatten, met name als je moet overgeven of last van diarree hebt

**Drink warme thee.** Met name als je verkouden bent, kan thee helpen en een verzachtende werking hebben voor je zere keel. Elke soort thee kun je hiervoor gebruiken. Honing smeert je keel en vormt een dun laagje, waardoor je minder last van je keel zult hebben

**Eet gezonde voeding.** Als je trek hebt, eet dan volle granen, fruit, groenten en magere vleeswaren.

Een zere keel zal voordelen ondervinden van verzachtende voeding, zoals aardappelpuree, roer ei of romige soepen.

Pijn in verschillende delen van het lichaam kan daarentegen verlicht worden met donkere bladgroenten, yoghurt, en avocado's. Deze voedingsmiddelen bevatten veel magnesium of calcium.

Hoofdpijn kan het best verlicht worden door veel water te drinken.

Voor het tegengaan van verstoppingen zou je 'gouden melk' kunnen maken. Je dient twee kopjes kokosmelk op te warmen in een pannetje, voeg een theelepel gember en een theelepel kurkuma toe en vervolgens een kleine hoeveelheid zwarte peper. Laat het geheel een paar minuten op het vuur staan, laat het vervolgens 10 minuten afkoelen, voordat je het kunt opdrinken. Kurkuma heeft ontstekingsremmende eigenschappen en dit is een goede manier om ontstekingen uit je systeem te krijgen.

Eet kippensoep. Traditionele wijsheid had het bij het rechte eind – kippensoep kan je daadwerkelijk helpen bij het genezen van verkoudheid. Het zal je immuun systeem een boost geven. Daar komt nog bij dat kippensoep eveneens het slijm zal verdunnen.

**Neem een warme douche.** De hete stoom die vrijkomt kan helpen bij het losmaken van het slijm. Het water zal je eveneens helpen om je huid weer van energie te voorzien, terwijl je de aanwezige bacteriën die je ziek hebben gemaakt probeert weg te wassen.

#### **LONGPUNT ZEELAND LOCATIE TERNEUZEN**

**23 oktober: Begrip, onbegrip en acceptatie**  
Psycholoog.

**Wij verzoeken u met klem tijdens de bijeenkomst geen geurtjes te gebruiken.**

**De deelname is gratis!** Meer informatie via [zeeland@longpunt.longfonds.nl](mailto:zeeland@longpunt.longfonds.nl)

#### **BORSTKANKERVERENIGING NEDERLAND AFD. ZEEUWS VLAANDEREN**

Voor meer informatie:

**Monika Crosiers – Maes, Papegeulestraat 2,  
4551 HZ Sas van Gent. T. 0115 451981  
[terneuzen@borstkanker.nl](mailto:terneuzen@borstkanker.nl)**

#### **CONTINUÏTEITSHUISBEZOEKEN**

In Zeeuws-Vlaanderen worden de continuïteitshuisbezoeken door vier wijkverpleegkundigen gedaan. De huisbezoeken zijn bedoeld voor ALLE mensen die in aanraking komen met kanker.

Saskia de Smit, Michelle Eijsackers, Jilca d'Hert en Ineke de Prenter werken allemaal mee in de zorg aan bed in thuissituaties. Zij zijn te bereiken via het centrale nummer van de thuiszorg:

gemeente Terneuzen: 0115-674500

gemeente Sluis/Oostburg: 0117-456500

gemeente Hulst: 0114-383500

#### **ZON (ZEEUWS VLAAMS ONCOLOGIENETWERK)**

Wilt u een afspraak maken of wenst u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Yolanda van Esbroek

Bereikbaar via Fysio-Fit Stams Terneuzen

0115 620530 of [www.zvl-oncologienetwerk.nl](http://www.zvl-oncologienetwerk.nl)

#### **VEERKRACHT "bewegen naar vermogen"**

Voor aanmelding en informatie kunt u terecht bij Roselieke Faasse, 0115-613398 of Eldina Steenbakker, 0115-481633.

[veerkracht1@hotmail.com](mailto:veerkracht1@hotmail.com)

**KIKA: Nelleke Josse – [neljos@zeelandnet.nl](mailto:nelj@zeelandnet.nl)  
0117 386244**

#### **VOKK (Ver. Ouders Kinderen met Kanker)**

Veel ouders ervaren contact met lotgenoten als een belangrijke steun.

Freddy de Burger: tel. 0114 -310435, e-mail:

[deburgerf@gmail.com](mailto:deburgerf@gmail.com)

#### **INBALANS ZAAMSLAG**

SensiPlus-therapie en coaching

[www.inbalans-zaamslag.nl](http://www.inbalans-zaamslag.nl)

Rosita van Geersdaele -Veerstraat 15

4543 BG Zaamslag - 0115-431096

[rvgeersdaele@zeelandnet.nl](mailto:rvgeersdaele@zeelandnet.nl)

#### **PRH PERSOONLIJKHEID EN RELATIES VOOR CURSUSSEN, WORKSHOPS, LEZINGEN EN COACHING**

informatie: [www.prh-nederland.nl](http://www.prh-nederland.nl) of

[jacqueline.hermans@prh-nederland.nl](mailto:jacqueline.hermans@prh-nederland.nl)

tel. 0115 697300

#### **BIJZONDERHEDEN ACTIVITEITEN HET STEUNPUNT**

##### ***Creatief met pastel – 3 september 2018***

Elke eerste maandag CREATIEF MET PASTEL.

Van: 14.00 – 15.30 uur, Vivaldizaal Ter Schorre.

Kosten € 4 Onder leiding van Loes Minneboo, met ondersteuning van Ineke Sijbinga

Informatie en aanmelding: T. 0115 694035

[isijbinga@kpnplanet.nl](mailto:isijbinga@kpnplanet.nl)

### **Kaartjes maken – 5 september 2018**

Elke eerste woensdag kaartjes maken o.l.v. Saar den Dekker, ondersteuning Chrstine van Doorn. Locatie Ter Schorre Vivaldizaal, Deelame €2,50 incl. materiaal. Tijdstip 14u – 15.30u. Aanmelden: [hackri@zeelandnet.nl](mailto:hackri@zeelandnet.nl) of [i.dendekker1@telfort.nl](mailto:i.dendekker1@telfort.nl) T. 0115 618063

### **Cryptogrammen oplossen 10 en 17 sept. 2018**

Van 14u tot 15.30u Deelname €2 . Onder leiding van Nikki Vaas. Vivaldizaal Ter Schorre. Opgave: T. 06 20830968 [hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com)

### **Tekenen 12 en 26 september 2018**

Elke tweede en vierde woensdag van de maand onder leiding van Mieke Neyt en Christine van Doorn. Van: 14.00 – 15.30u., Vivaldizaal Ter Schorre. €4 incl. materiaal. Vivaldizaal, Ter Schorre [hackri@zeelandnet.nl](mailto:hackri@zeelandnet.nl) T. 0115 618063

### **Brei-en haakcafé: 28 aug., 11 en 25 sept., 9 – 23 oktober, 6 en 20 nov., 4 en 18 dec.**

**van 10u tot 11.30u** kunt u terecht in “het brei-en haakcafé”. De opzet is om gezellig samen te haken en te breien met een praatje en een bakje koffie.

Plaats: Grand Café Ter Schorre. Kosten: €2,50 beginners en gevorderden binnen de doelgroep. Voor meer informatie en/of aanmelden: Matty de Jager: [makimo@zeelandnet.nl](mailto:makimo@zeelandnet.nl) T. 0115 620248

### **Lotgenotencontact: Dinie Meertens**

#### **Creatijd: 13 sept., 11 okt., 8 nov., 13 dec. 2018**

Bij deze activiteit wordt steeds een ander thema en ander materiaal genomen. Dit maakt CREAtijd afwisselend en verrassend.

Elke tweede **donderdagochtend** van de maand. Rivierenhuis, IJsselstraat 3, Terneuzen. O.l.v. Matty de Jager met ondersteuning van Magda Duysserinck.

Deelname 5 euro. Aanvang 10u. Aanmelden bij: [makimo@zeelandnet.nl](mailto:makimo@zeelandnet.nl) T. 0115 620248

#### **Diamond Painting – 19 sept. 2018**

Elke derde woensdag o.l.v. Jessica Roks met ondersteuning van Hannie Compit.

Van 14u tot 16u , Vivaldizaal Ter Schorre We werken samen aan de Diamond Painting, waar gezelligheid en plezier voorop staat. Deelname €2,50 incl. koffie/thee.

Aanmelden: [hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com) T. 06 20830968

### **Zingen (nederlandstalig) 13 sept. 2018**

De nadruk van het samen zingen ligt op gezelligheid en saamhorigheid. Kom de sfeer eens proeven en zing vrijblijvend eens met ons mee. Locatie buurthuis de Zeemeeuw, Schuberthof Terneuzen. Tijdstip van 19u tot 21u. Onder leiding van Walter Dobbelaar (accordeon) Deelname 2 euro (incl. koffie)

### **Workshop quilten/patchwork: 24 sept. 2018**

Elke vierde maandag van 14u. tot 15.30u. o.l.v. Willeke van Toorn met ondersteuning van Mena Martens- de Jonge. Locatie Ter Schorre Vivaldizaal. Deelname €5 incl. materiaal. Aanmelden: [hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com) t. 06 20830968

### **Sieraden maken 31 okt. 2018,30 januari 2019**

O.l.v. Sjennie de Bruijne wordt er een armband gemaakt, met Zeeuwse knop. Dit is het kenmerk van de sieraden die Sjennie maakt. Aanvang: 14u. Vivaldizaal Ter Schorre. Met ondersteuning van Judith Reimink.

Deelname:€7,50, aanmelden:

[hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com)

T. 06 20830968

### **STOMACONTACTMIDDAG 2018**

#### **3 oktober “stoma in het dagelijks leven”.**

Aanvang: 13.u-15.u, Rivierenhuis, Terneuzen IJsselstraat 3. Vrij toegang

O.l.v.: Yvonne Dijkstra, Dinie Meertens, Marije van der Zanden

### **Advisering re-integratie en eventuele financiële consequenties bij ziekte**

Indien nodig helpen wij u bij het maken van plannen, of het opstellen van doelen, ondersteunen wij u in de contacten met het UWV, bedrijfsarts, werkgever , uitgaande van uw eigen regie en mogelijkheden.

[hetsteunpunterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpunterneuzen@hotmail.com)

T. 06 20830968

### **Meditatie**

10 - 17 - 24 september

1 - 8 - 22 - 29 oktober

5 - 19 - 26 november

3 en 10 december

### **(zie bijzonderheden voorpagina)**

Begeleiding en ondersteuning ook voor Rouwzorg Kanaalzone:

Freddy de Burger [deburgerf@gmail.com](mailto:deburgerf@gmail.com)

T. 0114 310435



**ROUWZORG KANAALZONE**  
*Rouwzorg Kanaalzone staat voor een  
laagdrempelige en kwalitatief hoge  
rouwbegeleiding voor (jong) volwassenen.*

**AANMELDEN GROEPSROUWZORG**  
**Najaar 2018**  
**of**  
**Persoonlijke rouwbegeleiding**

Emoties, eenzaamheid, behoefte om te praten met lotgenoten over het missen van een dierbare, zijn vaak redenen waarom men kiest voor een rouwzorggroep.

**Wat kunt u verwachten?**

Een serie van acht besloten bijeenkomsten van elk één dagdeel. Indien u zich aanmeldt, is het ook de bedoeling dat alle acht de bijeenkomsten bijgewoond worden.

De groepsgesprekken worden begeleid door deskundige rouwzorgteamleden. Zij geven u de handvatten die u nodig heeft om na verloop van tijd het leven weer op eigen kracht op te pakken.

**Aanmelding voor de groepsrouwzorg:**  
[rouwzorg-kanaalzone@outlook.com](mailto:rouwzorg-kanaalzone@outlook.com)  
t. 0115 618915 (Ingrid Wojtal)

**Aan de groepsrouw of persoonlijke  
rouwbegeleiding zijn geen kosten verbonden.**

[hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com](mailto:hetsteunpuntterneuzen@hotmail.com)  
[rouwzorg-kanaalzone@outlook.com](mailto:rouwzorg-kanaalzone@outlook.com)  
of 0115 618915  
[www.hetsteunpuntterneuzen.wordpress.com](http://www.hetsteunpuntterneuzen.wordpress.com)

**COLLEGA'S ZEELAND**

Collega's is een vereniging voor actieve weduwen en weduwnaars. Mensen met dezelfde ervaring, verlies van een partner, met elkaar in contact brengen.

Voor meer informatie:

[info@collegaszeeland.nl](mailto:info@collegaszeeland.nl)  
site: [www.collegaszeeland.nl](http://www.collegaszeeland.nl)

**VRIEND VAN .....**

Voor € 36 wordt u vriend van het Steunpunt. Met dit bedrag kunt u ons werk ondersteunen. Voor bedrijven en organisaties die gerelateerd zijn aan onze doelgroep is het mogelijk voor dit bedrag een vermelding te krijgen in onze nieuwsbrief en onze website.

**bankrek. NL32 RABO 0114 8871 52**  
**tnv. Stichting het Steunpunt Terneuzen**

---

**Ralph van Manen – met mijn ogen dicht**

Alles wat ik nog wilde zeggen  
zit zo diep weggestopt in mij  
Ik kan je nu niets meer vertellen  
In mijn gedachten ben je vrij  
Maar toen jij het leven losliet  
was er nog zoveel niet gezegd  
Was er nog zoveel onbesproken en niet  
uitgelegd

Maar met mijn ogen dicht  
zie ik jouw gezicht  
Kan ik jou nog horen praten,  
blijft je blik op mij gericht  
Zie ik jou nog staan,  
raak je mij weer aan  
En maakt het donker plaats voor licht

Nooit zal ik je stem meer horen  
En alles lijkt kapot  
sinds de dag dat jij verdween  
En ik voel me vaak verloren  
Zoveel dingen nam je mee  
Toen jij het leven losliet  
was er nog zoveel niet gezegd  
Was er nog zoveel onbesproken en niet  
uitgelegd

Maar met mijn ogen dicht  
zie ik jouw gezicht  
Kan ik jou nog horen praten,  
blijft je blik op mij gericht  
Zie ik jou nog staan,  
raak je mij weer aan  
En maakt het donker plaats voor licht

Want jij leeft door in mijn hart in mijn  
gedachten  
Niets of niemand neemt dat van me weg

Maar met mijn ogen dicht  
zie ik jouw gezicht  
Kan ik jou nog horen praten,  
blijft je blik op mij gericht  
Zie ik jou nog staan,  
raak je mij weer aan  
En maakt het donker plaats voor licht  
En maakt het donker plaats voor licht...

