

Hoe het begon

Na jarenlange ervaring besloot Leonie Groosman dat het tijd werd voor een inloophuis in Almere. Het moest een mooi gebouw zijn waar mensen in een moeilijke tijd in hun leven altijd terecht konden. Een actief bestuur hielp daarbij en Roparun zag wel wat in en gaf het gebouw in bruikleen. Geholpen door particulieren, serviceclubs en bedrijven kwam de inrichting snel. Juni 2006 werd het Parkhuys feestelijk geopend door burgemeester Annemarie Jorritsma. Ruim 50 vrijwilligers, vaak met eigen ervaring met ziekte, maken het tot een warm en gastvrij huis. Het doel van het Parkhuys is om mensen weer in hun kracht te zetten en te laten zien dat ze meer zijn dan hun ziekte, en die doelstelling wordt na ruim twee jaar meer dan gehaald.



Wat is het Parkhuys?

Het Parkhuys is een ontmoetingsplek, een steunpunt, een rustpunt, met kennis, informatie en steun. Bedoeld voor mensen die door een lichamelijke ziekte hun zelfvertrouwen of kracht zijn kwijtgeraakt en voor

hun naasten. Er wordt hulp geboden door geschoolde vrijwilligers, en professionele therapeuten. U hebt geen verwijzing nodig. De meeste activiteiten zijn kosteloos.

Annemarie Jorritsma schrijft:

Ik ben trots op dit particuliere initiatief in Almere! Op 19 mei 2006 mocht ik het Roparun Parkhuys in Almere officieel openen. Het huis was toen al in gebruik genomen, dus kreeg ik een goed beeld wat het Parkhuys allemaal biedt aan mensen met een chronische ziekte, zoals kanker. Het Parkhuys voegt een belangrijke schakel toe aan de zorgketen. Een schakel die de totale keten versterkt, want je kunt geestelijk en lichamelijk 'genezen' niet los van elkaar zien. Ook of misschien juist in de gevallen dat er geen sprake is van genezen, maar van verwerken en het een plaats geven, is het Parkhuys zo ontzettend belangrijk.



Ziek zijn, beter voelen

In die eerste fase, die van de diagnose, staan de gedachten niet stil. Dan kunnen angst en wanhoop toeslaan. In die fase hebben patiënt en partner vooral informatie nodig, maar ook rust, aandacht en emotionele ondersteuning. Onderzoeken en wachten op uitslagen kunnen zenuwlopend zijn. Het Parkhuys biedt dan informatie of lotgenotencontact. De tweede fase is de behandelfase, die

veel energie kost. Operatie, chemokuur of bestraling vergen veel. Er wordt dan een groot beroep gedaan op de partner, familie, vrienden en burens. Tijdens de behandelfase komen mensen naar het Parkhuys om een rustpunt te vinden. De herstelfase wordt door de buitenwereld vaak niet gezien. Weer thuis is er de angst voor terugkeer van de ziekte. De rakingse ontmoeting met de dood ont-

doet het leven van zijn vanzelfsprekendheid. Verwerking en op krachten komen staan nu centraal. De druk om weer 'normaal' te doen is groot. Te snel aan het werk gaan betekent teleurstelling bij nieuw verzuim. Zelf werken aan herstel geeft positieve energie en vermindert angstige gevoelens. In deze fase wordt het Parkhuys gezien als een veilige plek waar aan lichamelijk en geestelijk herstel kan worden gewerkt.

Klein en verdrietig

Hoi, mijn naam is Ilona en ik ben 9 jaar. Mijn papa is ziek. De naam van de ziekte wil ik eigenlijk niet zeggen, ik vind het een stom woord. Mijn vader moet vaak naar het ziekenhuis en dan gaat mijn moeder mee. Soms ga ik ook mee, maar vaak komt mijn tante bij mij. Dat vind ik fijn. Ik ga ook naar het Parkhuys. Dan ga ik daar spelen in dat houten huisje. Dat is fijn, want daar kan ik gewoon praten en spelen wat ik maar wil. Er is zelfs een zandbak, dat vind ik het leukst. We praten ook wel over verdrietige dingen hoor en we spelen spelletjes. leren omgaan is dan een goede oplossing.

Inspireren en stimuleren

Mieke 't Hart zat in de ziektewet en was via reïntegratiewerkzaamheden bezig terug te keren op de arbeidsmarkt. Zij werkt vanaf de opening als coördinator voor de vrijwilligers. Mieke ervaart de vrijwilligers die in het Parkhuys werken, als mensen die zich met hart en ziel willen inzetten. Zij zegt dat de 50 vrijwilligers "een hart met een gouden randje hebben". Mieke kijkt samen met de vrijwilligers naar de "beste match" tussen hun talenten en de taken. Binnen en buiten het Parkhuys zijn vrijwilligers bezig om het gastvrij, schoon en gezellig te houden. En Mieke? Zij is mede door deze reïntegratieplaats zo hersteld, dat zij weer op de arbeidsmarkt terug kan keren.

Parkhuys en Roparun, een perfecte combinatie

Op zaterdag 10 mei gaat in Parijs de 17e Roparun van start. Voor de Roparun van 2008 hebben zich 258 teams ingeschreven waardoor deze estafetteploeg van Parijs naar Rotterdam de grootste ooit zal worden. De finish is 2e Pinksterdag tussen 12.00 uur en 18.00 uur op de Coolsingel in Rotterdam.

Aangezien het Parkhuys Almere precies datgene doet waar de Roparun voor staat, ligt het voor de hand het gebouw



ter beschikking te stellen. Het Roparun Parkhuys Almere is daarmee één van de mooiste doelen van de Stichting Roparun. Zo beschikt Roparun ook over acht vakantiebungalows waar mensen kunnen bijkomen na een chemokuur. Of waar mensen in de terminale fase de laatste dagen samen kunnen doorbrengen.

Bestuur Parkhuys

Parkhuys Almere kent als stichting haar oorsprong sinds 2003. Een kleine groep moedige vrijwilligers onder leiding van de initiatief neemster Leonie Groosman begon de lange weg om tot realisering te komen. Een strijd gelijk David tegen Goliath begon. Dankzij hard werken en fantastische sponsors als Athlon Car Lease en Roparun werd het daadwerkelijke inloophuis een feit. Namens alle bestuursleden mag ik zeggen dat het een eer is om het Parkhuys Almere bestuurlijk te begeleiden en te promoten. Parkhuys Almere is een plek voor alle 180.000 Almeerders, uniek in de Flevopolder, uniek in Nederland, die wij graag, samen met u, willen uitbouwen tot een vaste waarde in Almere. Het bestuur en de vrijwilligers van Parkhuys Almere rekenen op u.



De Betovering, alleen voor kinderen

Er staat een klein huisje naast het Parkhuys dat speciaal gemaakt is voor kinderen. Ziekte in het gezin heeft ook impact op de kinderen, die verdriet anders verwerken dan volwassenen. Emoties wisselen elkaar snel af. Vooral als ouders denken de kinderen te beschermen door niet veel te vertellen. Kleintjes voelen de spanning wel. Buikpijn, nachtmerries of ineens heel ander gedrag wijzen erop dat het kind de spanning niet aan kan. Splendorwijs er mee om gaan, helpt het kind en de ouders.

Samenwerken

Het Parkhuys staat als instelling niet alleen. Meer dan 20 inloophuizen, hebben zich verenigd in IPSO (Instellingen PsychoSociale Oncologie) We zijn ook lid van NVPO (Ned Vereniging PsychoSociale Oncologie) zodat we op de hoogte zijn van alle laatste ontwikkelingen. In Almere werken we samen met de VMCA (vrijwilligers en mantelzorgcentrale) en met MEE, die ook een inloopspreekuur in het Parkhuys heeft. Het Parkhuys maakt deel uit van het Palliatief Netwerk en heeft goede banden met de thuiszorg. Vele patiëntenverenigingen, zoals de Leukemie, Diabetes, MS, Parkinson, Mammazone en Soga houden in het Parkhuys voorlichtings- en ontmoetingsbijeenkomsten. Er is samenwerking met de Zorggroep en het Flevoziekenhuis met maatschappelijk werk en het Preventiecentrum. Al met al wordt een netwerk of zorgketen geboden en kunnen over al deze instellingen via onze infotheek informatie worden gevonden.

Inloop Koffieochtend

Zomaar binnen komen lopen is niet gemakkelijk. Eenmaal over de drempel horen we altijd: "had ik dat maar eerder gedaan!" De inloopkoffieochtend maakt die stap eenvoudiger. Iedereen is welkom, Hier mag je je hart luchten, zodat je wat lichter en sterker weer naar huis gaat.



Parkhuys Almere is elke werkdag geopend van 10:00 uur tot 16:00 uur. En elke woensdagavond van 19:30 tot 22:00

Bunellaan 1
1325 PP Almere
tel: 036-5354444
Postgiro: 9557092
email: info@parkhuysalmere.nl
website: www.parkhuysalmere.nl

Centrummanager: Leonie Groosman
Huismeester: Frits van Bakkum
Vrijwilligerscoördinator: Mieke 't Hart

Rotary Almere kiest voor het Parkhuys

Rotaryclub Almere heeft er voor gekozen om het Parkhuys te ondersteunen, vertelt Louwra de Groot. Het project Parkhuys was een uniek Almeers project, voor mensen met een ernstige ziekte. Voor hen was geen instantie die kon bieden wat het Parkhuys wilde: een inloophuis met vele voorzieningen.

Belangrijk was dat het Parkhuys innovatief was en een duidelijk sociaal karakter vertoonde. Bovendien was het Parkhuys niet commercieel. Rotaryclub Almere ondersteunt Parkhuys nu al voor het derde jaar en heeft daar nog geen moment spijt van gehad.



Er is altijd wat te doen

Dinsdag en donderdagochtend: 'Lentegasten', creatieve groep.
Woensdag van 10:00u tot 12:00 uur: Inloopkoffie ochtend.
Het delen van ervaringen en het krijgen van steun (kosteloos).
Woensdagavond: Jongerengroep JIR (Jongeren in rouw).
Donderdagmiddag van 12:30 tot 16:30: Mee - IJsseloevers spreekuur
Donderdagmiddag van 14:00 tot 15:00 uur: Wandelgroep; conditie opbouwen, Pastoraal spreekuur graag aanmelden
Vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur: Lady's Day, een supportgroep voor vrouwen met borstkanker.

Waar vind ik een pruik?

De infotheek is vrij toegankelijk. Behandelaars, een pruik, prothese of therapie, vind het in de infotheek. Boeken om in te kijken. Informatie over ziekten, behandelingen en patiëntenverenigingen. Zoeken op internet eventueel met hulp. De infotheek wordt bijgehouden door Diny en Zegerien.

Marion maakt mooie dingen

Ik ben op de creatieve groep afgestapt aldus Marion, een van de gasten. Ik zat vreselijk in de put, was ook in therapie geweest en nu ben ik er helemaal uitgekomen. Het is zo gezellig op de club. Ik ga er elke keer met een goed gevoel weer naar huis. We maken ook hele mooie dingen. Ik zou mensen die chronisch ziek zijn of kanker hebben, willen uitnodigen om ook mee te doen!

Lady's Day

Vrouwen met borstkanker vertegenwoordigen een grote groep vaak ook jonge vrouwen. Zij komen wekelijks bijeen. Gesprekken over van alles; vermoeidheid, kinderen, pruik of geen pruik, nee-zeggen, weer aan het werk. Soms serieus, maar er wordt ook veel gelachen.

Frisse news

Voor iedereen is in beweging zijn, vooral in de buitenlucht, goed. Rob Eijkmans is 63 jaar en stilzitten is niet zijn sterkste kant. Rob biedt een helpende hand bij het weer op gang komen. Loop mee op donderdagmiddag van 14 u. tot 15u.

Afleiding en steun bij elkaar

De creatieve groep, wordt geleid door Tanya. Zij is 38 jaar en vanaf het begin betrokken bij het Parkhuys. "Ik draag hier graag mijn steentje bij. 'De Lentegasten' zijn bedoeld voor mensen die even ergens anders aan willen denken. Naast het sieraden maken, kaarten maken, mozaïeken, tekenen, etc. wordt er ook verdriet

Het Nationaal Fonds tegen Kanker

Mevrouw Neel Buijs, directeur St. Nationaal Fonds tegen Kanker vindt het heel belangrijk dat er een centrum is waar hij/zij terecht kan met zijn zorgen, angsten en verdriet over zijn/haar kanker. Wij ondersteunen daarom het belangrijke initiatief van de Stichting Parkhuysen. In 2008 realiseert het Parkhuys met steun van het NFK een uitbreiding van het infocentrum.

Van patiënt weer mens

Als huisarts ben ik heel blij met het Parkhuys. In de afgelopen jaren heb ik gezien hoe heel wat mensen met een ernstige ziekte hier steun en troost hebben gevonden. Ik herinner me bijvoorbeeld nog als de dag van gisteren, hoe een patiënte van mij zich na een chemokuur nauwelijks meer in het openbaar durfde te vertonen omdat ze kaal was. Na een modeshow onder lotgenoten in het Parkhuys durfde ze zich voor het eerst weer met en zonder hoofdbedekking te laten zien. Een enorme overwinning! Ik hoor haar nog letterlijk zeggen: "Kijk mij eens, ik heb méér dan alleen mijn ziekte overwonnen. Ik voel me weer mens!"

In het Parkhuys vinden veel mensen de energie, de moed en de hoop die ze zo hard nodig hebben, door de warme persoonlijke hulp en begeleiding van de medewerkers en vele vrijwilligers. Ook partners en familieleden kunnen hier regelmatig komen "bijtanken". Voor mij als huisarts is het Parkhuys een heel welkome aanvulling op de gezondheidszorg in Almere. Ik hoop dat heel veel mensen hun weg naar het Parkhuys weten te vinden!

Rob Bekkering, huisarts



Van gast tot gastvrouw

Na een bericht over Lady's Day, ben ik het Parkhuys binnen gekomen. Ik had net mijn 2de chemokuur gehad vanwege borstkanker. Ik werd heel hartelijk ontvangen door mede lotgenoot Ellen. Het was als een warme deken. Ik hoefde maar weinig uit te leggen. Na een half jaar was de lotgenotengroep voor mij voldoende. Ik wilde wel aan het Parkhuys verbonden blijven en ben toen als vrijwilliger gaan werken. Ik voel me hier in het Parkhuys goed en gewaardeerd en kan nu andere mensen helpen. Ik kan iedereen aanraden om het Parkhuys binnen te lopen. Mij heeft het heel veel opgebracht, aldus Diny, een gastvrouw in het Parkhuys.

Alleen verder, maar hoe?

Na het overlijden van zijn vrouw werd Piet, 72 jaar, één van de vaste bezoekers. "Je merkt toch dat na een tijdje het contact met burens of familie verwatert. Je kunt je verhaal niet meer kwijt, maar in het Parkhuys werd ik goed opgevangen. In het begin was iedereen in de gespreksgroep wat terughoudend, maar nu wordt er ook dieper op onderwerpen ingegaan". Inmiddels is Piet met veel enthousiasme en inzet vrijwilliger geworden.

Het Parkhuys? Dat is vanaf de A6 de 2e flitspaal linksaf

Vandaag had Daisy haar laatste werkdag. Ze gaat nu op zoek naar een nieuwe uitdaging. Zeven jaar geleden is haar moeder overleden, maar Daisy was nog steeds niet aan de verwerking toegekomen. Op het moment dat haar gevoelens er wel uitkwamen, kwam ze via een folder bij de huisarts in contact met Nora Brouwer van Humanitas. Toen werd Daisy uitgenodigd om 's avonds naar het Parkhuys te komen bij een gespreksgroep Jongeren in Rouw (JIR). Op woensdagavond komen lotgenoten, jongelui, die met een verlies te maken hebben bij elkaar. Door de aanwijzing 'bij de 2e flitspaal linksaf' en de ontmoeting van een buurjongen in het Parkhuys, viel het allemaal best mee. Daisy hoopte dat ze begrepen werd en dat is ook helemaal goed gekomen. We zijn boven gaan zitten. Daar hangt een grappig schilderij en een goede sfeer. Ik had behoefte aan rust in mijn leven en in het Parkhuys is het zo lekker stil".

ALKU International

ALKU International bv helpt mee! Wij ondersteunen het Parkhuys met faciliteiten tijdens diverse evenementen, financieel en rondom het huis. Het Parkhuys is voor ons een oplichtende ster in Almere dat door het gehele bedrijfsleven gesteund moet worden!

Athlon Carlease helpt

Judith Peters, van Athlon Car Lease: "Als landelijke organisatie laten we graag zien dat we maatschappelijk betrokken zijn. Daarom hebben we ervoor gekozen om het Roparun Parkhuys in Almere te steunen op financieel gebied, maar ook met vrijwilligersuren. We zijn erg blij dat we de gasten van het Parkhuys in ieder geval één zorg kunnen ontnemen."

Van ziekenhuis naar Parkhuys naar thuis

De behandeling van kanker vormt voor de patiënt en zeker ook de familie en geliefden een langdurige beproeving. Mensen blijken dan vaak enorm sterk en wilskrachtig te zijn. Maar het laten bezinken, overpeinzen en een plek geven van alles wat ze voelen en meemaken krijgt

in de hectiek van de behandeling in het ziekenhuis vaak weinig tijd en aandacht. Vanuit het ziekenhuis voelen de zorgverleners zich intens betrokken bij de patiënt en de familie, maar er is vaak niet voldoende rust en intimiteit om verwerking of lotgenotencontact te organiseren.

Het Parkhuys geeft juist aandacht aan die aspecten van het ziekzijn. Vanuit het ziekenhuis wordt dit geweldige initiatief zeer gewaardeerd, het is een heel belangrijke aanvulling op de zorg voor hen, die daar behoefte aan hebben, zo meent oncoloog in het Flevoziekenhuis Jan Baars.

Ervaring van een "Lady"

Ruim een jaar geleden werd bij Beata, 52 jaar, midden in een vol leven de diagnose borstkanker gesteld. Altijd positief en vooruitkijkend stond Beata binnen 3 dagen na de diagnose in het Parkhuys. Het was makkelijk binnenkomen, een goed

gevoel om onder mensen te zijn die wisten „waar het om ging“. Ze komt nu al meer dan een jaar op de vrijdagse Lady's Day. Dan wordt er altijd eerst een rondje „hoe was de week voor mij“ gedaan. Door het contact met lotgenoten, die al

verder in het behandelproces zaten, kon Beata goed inschatten hoe het zou zijn na operatie en tijdens chemokuren en bestralingen. Ze vindt dat ze tijdens haar ziekteproces op een ontzettend bijzondere manier wordt begeleid.

Een goed gesprek

Iris Speckmann is sinds 2007 als pastor verbonden aan het Parkhuys. Als u of iemand in uw naaste omgeving lijdt aan een ernstige ziekte, kan het goed zijn daar over te praten. U

kunt een pastoraal gesprek zien als een ruimte om uw verhaal kwijt te kunnen en zo uw gedachten en gevoelens wat te ordenen. De gesprekken zijn uiteraard vertrouwelijk.

Lions

De Lionsclub Almere is een serviceclub die het ondersteunen van goede doelen nastreeft. Het Parkhuys Almere is een doel dat ons meteen aansprak. Wij hebben inmiddels acties georganiseerd, die hebben geresulteerd in een leuke financiële bijdrage. Wij bevelen het sponsoren van het Parkhuys van harte aan bij bedrijven, instanties en verenigingen, die op hun beurt iets willen terugdoen naar de maatschappij, aldus Jan Hannink voorzitter Lionsclub Almere

PlantijnCasparie

Drukkerij PlantijnCasparie Almere steunt al ruim 2 jaar het Parkhuys met drukwerk. Wij zijn trots op de betrokkenheid van de medewerkers en vrijwilligers, zij ondersteunen diegenen waar kanker dichtbij gekomen is.



Agenda

- woensdagmorgen: Eckhart Tolle Stilte Groep DVD lezingen, even weken workshops Kunstzinnige therapie
- woensdagavond 11 juni: "Alleen verder....." voor lotgenoten die hun partner hebben verloren
- woensdag 23 april: Film Leeftijd
- woensdag 21 mei: Lentekriebels inspirerende muziek en in beweging komen
- zaterdag 24 mei: Muziekavond
- zaterdag 31 mei: Jongerendag
- woensdagavond 28 mei: Partneravond voor partner van een zieke
- donderdag 29 mei: Viva la Donna, verwendag voor vrouwen
- zaterdag 7 juni: "Oh, wat ben je mooi!" modeshow voor en door vrouwen die borstkanker hebben (gehad).
- dinsdag 16 december: Herdenking pastor Iris Speckmann



Nobeleschenking

Eén van onze medewerkers, die sinds 30 jaar voor ons bedrijf werkzaam is, heeft zijn jubileumbonus geschonken aan het Parkhuys.

Dit werd zo gewaardeerd door de directie van ICE, dat werd besloten dit bedrag te verdubbelen. Motivatie van medewerkers zowel op het werk als in de samenleving is van groot belang.

Een donatie getuigt van een open oog voor de behoeften van de medemens, een waardevolle gedachte, aldus M.Borsboom

Fijn om te werken

Hannie is sinds 2006 werkzaam als gastvrouw en bij de receptie. Thuis geeft ze yogalessen. Het leek haar fijn om mensen te kunnen helpen door ze een luisterend oor te bieden.

Bij de inloop koffie ochtend kunnen de mensen met elkaar praten maar ook een persoonlijk gesprek krijgen. Voor Hannie levert het veel warmte en contacten op. Ze vindt het fijn als de mensen met een goed gevoel het Parkhuys weer verlaten.

van ICE INTERNATIONAL CONSTRUCTION EQUIPMENT

Enthousiaste gast

In 2006 las Erik van Eems in de krant een artikel over conditietrainers in het Parkhuys.

Hij zat al een tijdje thuis en deed eigenlijk niet veel meer. Nu zit hij samen met zijn vrouw Joke op "Klein Beginnen" (een beginners trainingsprogramma).

Er is aandacht voor iedereen. Erik zegt dat het Parkhuys voor hem een fijne plek is om naar toe te gaan.

Vrijwilliger?

Veel vrijwilligers werken in het Parkhuys nadat ze zelf ziek zijn geweest.

Het werk wordt afgestemd op de mogelijkheden. Als het weer heel goed gaat, krijgen ze vaak weer een vaste baan.

Daarom blijft er een vraag naar nieuwe gastvrouwen, maar vooral ook heren. Het helpen bij de creatieve groep of in de tuin, er is veel mogelijk.

Op de website is een inschrijfformulier te downloaden, maar gewoon bellen voor een afspraak

Jeugd en de cijfers

Vijfduizend kinderen krijgen jaarlijks te maken met het overlijden van een vader of moeder. Dat betekent dat tien procent van de jongeren tot twintig jaar verdriet te verwerken heeft van met het overlijden van één van de ouders. Eén op de zestien jongeren heeft te maken met een ernstige ziekte in het gezin.

Rouw bij jongeren

Humanitas is regelmatig aanwezig in het Parkhuys. Nora Brouwer, psycho-sociaal therapeut en rouwbegeleider werkt voor jongeren in een rouwproces. Wanneer zij een verlies in het gezin meemaken verandert er nogal wat in hun leven. Dan is het belangrijk als je je ervaring kunt delen met leeftijdgenoten. De sfeer, rust en ongedwongenheid in het Parkhuys maken het de ideale locatie voor de lotgenotengroepen voor jongeren.

Je bent jong, er is een zieke thuis

Middelbare school, huiswerk, bijbaantje, discotheek, computer: er is zoveel te doen en te ontdekken. Als dan een broer, zus, vader of moeder ernstig ziek wordt, gaat je eigen leven ook veranderen. Je moet meer meehelpen thuis, of is er geen tijd en aandacht meer voor jou zelf.

Zal het wel weer goed komen? Terwijl je vrienden druk bezig zijn met leven, moet je zelf ook nadenken over de dood, wie begrijpt je nog? In het Parkhuys wordt 31 mei een jongerendag georganiseerd, speciaal voor jongeren met een zieke thuis.

Even een dag voor jezelf, hoe gaat het nu met jou.

Een leuke dag, ontspannend maar wel met lotgenoten zodat je niks hoeft uit te leggen. Heb je een speciale wens of nog leuke ideeën voor zo'n dag, laat het weten. De dag wordt mede gesponsord door de ING.

Geef je vast op: jongeren@parkhuysalmere.nl met Telefoonnummer, emailadres je wens en je leeftijd (ongeveer tussen 12 en 18 jaar, er worden leeftijds-groepen gemaakt).

Bericht van penningmeester Patrick Koning

Het Parkhuys kan invulling geven aan de doelstelling door de grote groep enthousiaste vrijwilligers, de giften van donateurs en de financiële steun vanuit sponsors zoals **Stichting Roparun** en **Athlon Carlease**.

De stijgende groei van bezoekers vraagt om een grotere inspanning. Dat betekent eveneens meer uitgaven.

Het Parkhuys heeft zich dan ook tot doel gesteld om het aantal sponsors te vergroten zodat de plannen kunnen worden geïmplementeerd. We willen graag meer doen, maar wel als dit financieel haalbaar is en blijft. Het Parkhuys heeft dus een financiële impuls nodig.

Wilt u als bewoner van Almere of als maatschappelijk betrokken ondernemer een

bijdrage leveren aan ons doel om mensen met een ernstige, chronische en/of levensbedreigende ziekte en hun naasten te helpen?

Vul dan de bon onderaan de volgende pagina in of neem contact op met de centrummanager.

Iedere bijdrage groot en klein stelt ons in staat invulling te geven aan dit doel.

Welgemeende hartelijke dank

We kunnen niet zonder sponsors. Hoofdsponsor **Roparun** zorgt voor het huis en **Athlon Carlease** heeft het Parkhuys al jaren fors gesteund, zodat een financiële basis was gewaarborgd. De maandelijkse donateurs zorgen voor een basis en gelukkig wordt bij acties het Parkhuys steeds vaker als 'goed doel' gekozen. Serviceclubs, scholen en bedrijven zet-

ten zich in voor de gasten van het Parkhuys. Namens onze gasten: hartelijk dank!

Het Parkhuys heeft geld nodig, dat is waar, maar het is vooral de inzet van vele mensen op allerlei gebied die het mogelijk maakt om het gastvrije huis te zijn en te blijven.

Soms zegt je gevoel dat er meer nodig is

Wij begeleiden als verpleegkundigen, gespecialiseerd in oncologie, patiënten tijdens de behandeling van kanker. Je maakt mensen mee in een zware periode. Je krijgt een band. Soms zegt je

gevoel dat er meer nodig is. Iemand kan het leven niet goed oppakken of zich niet ontspannen. We wijzen dan graag op de mogelijkheden voor begeleiding of therapie, zoals bij het Parkhuys. De patiënt

kies wat hem of haar past. Het is een groot goed dat kankerpatiënten daarvoor in Almere terecht kunnen. Diane Diender, Lonneke Drubbel en Diederike Ouwerkerk

Mannen, wat willen ze eigenlijk ?

Als mannen ziek worden reageren ze anders dan vrouwen. Terwijl vrouwen steun zoeken bij elkaar en ervaringen delen, proberen mannen het vaak zelf op te knappen. Veel mannen denken oplossingsgericht en dat is bij de meeste problemen heel goed en doeltreffend.

Bij een ernstige ziekte is niet altijd een oplossing te vinden, en wat moet je dan? Even stilstaan bij wat er gebeurt, je heroriënteren op de nieuwe situatie en leren aanpassen aan de veranderde omstandigheden geven meer perspectief. Graag willen we in het Parkhuys ruimte geven aan een 'mannelijke' manier van omgaan met ziekte. Suggesties daarvoor zijn welkom. Misschien geen praat- maar een doegroep?

Weer aan het werk

Als je je ziek voelt kun je niet werken. Maar als blijkt dat je ziekzijn langer duurt, treden er complicaties op. Je werkplek wordt door iemand anders ingenomen, er komen regelmatig vragen wanneer je weer terugkomt. Als de behandelingen achter de rug zijn, komt al snel de druk om weer te beginnen. De buitenwereld heeft geen idee dat er ook nog een herstelperiode nodig is. Te snel aan het werk gaan, betekent vaak snel weer uitvallen. Wat zijn je rechten en plichten? Er worden regelmatig info avonden gegeven over ziekte en werk.

Once, twice, three times a Lady !

Dè modeshow. Zo heet het tegenwoordig.

Ideeën, ontstaan uit persoonlijke ervaringen, vloeiden samen tot één geheel: een catwalk, waar je mag laten zien dat je er nog bent. Dappere vrouwen, uitdaging, passende muziek, coaching, vrouwelijke kleding, spotlights, tranen, visagisten, moeilijk, lachen, steun, mooi, accessoires, kapsters, strijdbaar, reptities, kleedsters, pers, speaking lady, warmte: overwinning ! Zo verwoordt Tania haar ervaring.

Het begon twee jaar geleden, Tania kwam met het voorstel en heeft het ook twee keer uitgevoerd. Een modeshow voor en door vrouwen met borstkanker. Om vrouwen zich weer vrouw te laten voelen. En te laten zien dat ze meer zijn dan hun ziekte.

De vrouwen doen mee om een periode in hun leven af te sluiten en om kracht op te doen.

De modeshow : "Oh, wat ben je mooi....!" is het symbool voor het werk dat in het Parkhuys wordt gedaan. Mensen weer laten stralen na een moeilijke periode.

Jolanda Klein Heerenbrink is schoonheidsspecialiste.

Nadat zij de film van vorig jaar gezien had, was ze erdoor gegrepen en doet ze het dit jaar de organisatie. Op 7 juni gaan ze er een feest van maken !



Leven met een beperking

MEE informeert, helpt, geeft praktische ondersteuning en wijst de weg naar de juiste instanties.

MEE is onafhankelijk van zorgaanbieders en is alleen gericht op uw belang.

De diensten van MEE zijn gratis.

Jacqueline van der Horst is elke donderdagmiddag tussen drie en half vijf aanwezig in het Parkhuys.

Genezingsprocessen

Uit onderzoek is gebleken dat 10-15% van de mensen met kanker behoefte heeft aan professionele ondersteuning.

Er zijn verschillende redenen waarom iemand die ernstig of chronisch ziek is (ge-weest) kiest voor therapie. Leren omgaan met heftige emoties zoals angst; opbouwen van zelfvertrouwen; grenzen leren aangeven; innerlijke rust vinden zijn zo een paar redenen. Het leren van innerlijke ontspanning kan helpen tegen bijwerkingen, bijvoorbeeld bij een chemokuur. Therapie kan ook helpen bij hevige of onbegrepen pijn.

In het Parkhuys werken vele professionele therapeuten. Zij zijn niet in dienst, maar werken zelfstandig, zijn aangesloten bij hun beroepsvereniging en hebben zich gespecialiseerd in het behandelen van mensen met een ernstige of chronische ziekte. De therapie wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. De Parkhuystherapeuten geven uitsluitend additieve (aanvullende) behandelingen op de reguliere zorg. Er worden geen medische adviezen gegeven. Overleg met de behandelend arts kan gewenst zijn.

Actief in het Parkhuys

Ruim 6 jaar geleden is er bij mij borstkanker geconstateerd, vertelt Carla. Zoiets heeft vanzelfsprekend een grote impact in iemands leven, zo ook bij mij. Ik ben er heel goed vanaf gekomen. Geestelijk werkt het langer door en bij het verwerken heeft het Parkhuys ook een belangrijke rol in gespeeld.

Ik doe nu sinds 2 jaar mee met een groep mensen die in het Parkhuys Tai Chi (Chi Neng) Qi Gong beoefenen. Dit is geweldig. Je krijgt je leven weer op de rails. Op zondagavond kijk ik al weer uit. Ik zou dit niet graag meer willen missen en ik kan het iedereen aanbevelen om weer lekker in je vel te komen.

De kracht van ChiNeng Qi Gong

Toen ik te horen kreeg dat ik ernstig ziek was, zette dat mijn wereld op zijn kop. Ik voelde me door mijn lichaam in de steek gelaten. Vervolgens kwam ik in een draaimolen van ziekenhuisbezoeken, specialisten, onderzoeken en uitslagen terecht. Sinds enige tijd doe ik mee aan de Tai Chi en vind ik mijn innerlijke rust en daarmee ook mijn balans terug. De bewegingen vragen een constante concentratie en dat heeft geleid tot een diepgaande geestelijke en lichamelijke ontspanning. Aldus Nicolien, een vaste gast van het Parkhuys.

De Parkhuystherapeuten bieden ook cursussen of doorlopende activiteiten aan. Maandag: Tai Chi tao (Chi Neng) Qi Gong, Dinsdag Klein beginnen, een conditieprogramma Woensdagochtend: Yoga Donderdag: Ontspanning en meditatie.

Word vriend van het Parkhuys Almere

Het Parkhuys is afhankelijk van sponsors en donateurs. Staat u achter het werk van het Parkhuys en wilt u wel meehelpen? Word dan **VRIEND VAN HET PARKHUY**S, door onderstaande bon volledig in te vullen, te ondertekenen en op te sturen naar: **Parkhuys Almere Bunuellaan 1 1325 PP Almere**

Ja, natuurlijk steun ik het Parkhuys!

En hierbij geef ik toestemming om elke maand onderstaand bedrag van mijn rekening af te schrijven. (Hokje aankruisen of bedrag invullen)

€ 5 € 10 € 25 €

uw naam :
 adres :
 tel. nr. :
 emailadres :
 datum : bank/gironr.:

Mocht ik het niet eens zijn met de incasso, dan heb ik de bevoegdheid om het bedrag binnen 30 dagen zonder opgave van reden bij mijn bank terug te vorderen.

handtekening

Uw financiële bijdrage is meer dan welkom op postgironummer 9557092, t.n.v. Parkhuys Almere.

Marion de Vries TAI CHI QI GONG-docent



Tai Chi Qi Gong is een Chinese bewegingsleer die al honderden jaren bestaat. Het belangrijke is het samenspel van gedachten en bewegingen. Door de langzame, aandachtige bewegingen, ontstaat er ontspanning in geest en lichaam waardoor de energie weer volop gaat stromen. Hierdoor wordt het zelfgenezen-

de vermogen aangezet en het immuunsysteem versterkt. Het mooie is dat er een innerlijke rust ontstaat en voel je hoe krachtig je bent. Dit (her)vinden van je rust en kracht brengt ook het vertrouwen terug, dat vaak verloren wordt door ernstige (bijvoorbeeld kanker) en chronische ziektes.

Regina Nijenhuis PRAKTIJK VOOR KLASSIEKE HOMEOPATHIE



En N.E.I.- en Bioresonantietherapie. Haar begeleiding heeft als doel om meer gezondheid en welzijn te bewerkstelligen op zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal niveau. Omdat er in het Parkhuys niet alleen aandacht en erkenning is voor mensen met kanker en/of een chronische ziekte maar ook voor hun naasten spreekt Regina echt aan.

Vooraf kinderen (in een gezin/ als vriend of vriendin) worden nogal eens vergeten en lijden in stilte. Regina is lid van de Beroepsverenigingen NVKH/LVNG. Consulten worden bij aanvullende verzekering geheel of gedeeltelijk vergoed. Voor uitgebreidere informatie betreffende de verschillende therapieën bekijk haar website: www.ccgalmere.nl

Marjan Cornelisse MUNERA, EEN GESCHENK AAN JEZELF



Marian Cornelisse, die hypnotherapie, meditatie- en ontspanningstechnieken toepast, is gespecialiseerd in traumaverwerking. Haar praktijk heet Munera. Met haar brede ervaring is deze sympathieke therapeut in staat een behandeling op maat te geven. Het onbewuste, waarmee Marian werkt geeft oplossingen voor onze levensvragen. Chronisch of ernstig zieken en mensen

met een trauma hebben veel baat bij haar therapie. "Meditatie, ontspanning van lichaam en geest" is er elke donderdagochtend. In een ongedwongen sfeer kan je innerlijke vrede en rust vinden. Kom langs, ook als je zonder speciale aanleiding even tot jezelf wilt komen, www.praktijkmunera.nl; mariancornelisse@zonnet.nl; tel: 0365317151 of 0618056812

Martha de Potter KINDERCOUNSELLOR



Als kindercounselor begeleidt zij kinderen die door ziekte of verlies van een dierbare een steuntje nodig hebben. Het kan erg lastig zijn voor kinderen om gevoelens te uiten, het kan prettig zijn om er met een kindercounselor over te praten of te spelen. Kinderen hebben niet zo veel woorden om hun emoties volledig te kunnen uiten. Dat is nodig

omdat kinderen op latere leeftijd onverklaarbare klachten kunnen ontwikkelen. Door emoties te uiten gaan deze zich niet vastzetten in het lichaam. In de Betovering praat en speelt Martha met de kinderen en ze sluit zich volledig aan bij hun belevingswereld want alleen dan kan een kind zich goed uiten. www.achterdewolken.info of bel 06-41664967.

Hessel Munnikes ACUPUNCTUUR



Met acupunctuur wordt de energie in balans gebracht. Door het plaatsen van dunne naaldjes in specifieke punten op het lichaam wordt de energie gestimuleerd of afgeremd. Als de energie vrij stroomt is men gezond. Bij chronische ziekten is de energiebalans verstoord. Chinese kruiden, in poedervorm of capsules, zijn ook erg effectief bij chronische ziekten en verminderen

de bijwerkingen van chemokuren. Deze vormen versterken het zelfgenezend vermogen van het lichaam, waardoor klachten verdwijnen of verminderen. Hessel Munnikes is fysiotherapeut en acupuncturist, op dinsdagmiddag in het Parkhuys, de overige dagen in acupunctuurpraktijk Hennahof in Almere-Buiten. www.acupunctuur-almerebuiten.nl of bel naar 036-5351108.

Wim Salamons MASSAGE: HELEND EN ONTSPANNEND



Wat is er prettiger en heilzamer dan een massage, in tijden dat het lichaam het zwaar te verduren heeft. Behalve ontspanning kan een massage bewerkstelligen dat de energie weer meer gaat stromen en zo heeft massage een versterkende invloed op het gevoel van welzijn. Chronische vermoeidheid, spierklachten en andere

naweeën van behandelingen kunnen verlicht worden door massage. Wim Salamons heeft vanuit zijn praktijk te Dronten ervaren hoezeer massage kan bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met kanker of een chronische ziekte, dit is voor hem de drijfveer om in het Parkhuys actief te zijn.

Anita Olthof KUNSTZINNIG THERAPEUTE



Als moeder van een dochter met kanker, kent zij de problematiek. Door te tekenen, schilderen of boetseren kom je in een creatief proces van verwerken, voorbij mooi of lelijk. "Als woorden tekort schieten, kan een beeld je zoveel meer vertellen." 3 Thema-ochtenden voor mensen met kanker en hun naasten.

Woensdagochtend 10 - 12 uur. 23 april : Welke inbreuk heeft kanker op je leven gemaakt? 14 mei : Kanker, hoe ga je daar samen mee om? en 28 mei : Na kanker de balans opmaken: je evenwicht hervinden. Materiaalkosten 5,- per keer. aanmelden: 06 12263639. e-mail anita.olthof@planet.nl

Jeanine van Diejen PRAKTIJK VOOR KLASSIEKE HOMEOPATHIE

Werken in het Parkhuys geeft mij de mogelijkheid om, d.m.v. klassieke homeopathie, mensen met een chronische ziekte en/of kanker, weer met zichzelf in contact te laten komen. Een persoonlijke behandeling helemaal op u afgestemd! Al lijken uw klachten op het eerste gezicht op die van een ander, u ervaart ze op uw eigen manier. In gesprek over uzelf en het totale beeld van uw klachten.

Op grond daarvan wordt een homeopatisch middel gekozen, dat bij u de kern raakt. Bij zwaar degeneratieve ziekten, zoals kanker, kan homeopathie gebruikt worden, zolang de ziekte of klachten nog in een omkeerbaar stadium zijn. Het kan het algemeen welbevinden verbeteren en helpen bij de neveneffecten van een chemokuur.

Klein Beginnen, conditietraining na ziekte

Fysiotherapeut/oedeemtherapeut Remko Bijlsma van praktijk Art Fysio in Almere geeft 1 x per week conditietraining aan (ex)kankerpatiënten en aan chronisch zieken. Veel van deze mensen zijn bang te bewegen, terwijl in bepaalde situaties dit juist heel goed kan zijn. De trainingen vinden plaats in kleine groepen. Individuele begeleiding is mogelijk.

De oefeningen worden ondersteund met zoals dynabands voor een lichte belasting. Ook zijn grondoefeningen een onderdeel van het programma. Aangezien Remko in de dagelijkse praktijk regelmatig chronische patiënten behandelt, is hij bekend met de ziektebeelden en de daarmee gepaard gaande beperkingen. 'Klein Beginnen' is een mooie opstap als de sportschool nog niet haalbaar is.