

PROGRAMMA



GROEPSACTIVITEITEN

BLOK 1 13.00-14.00

- Werk en kanker: regie houden bij re-integratie
- Lotgenoten in een curatief behandelingstraject
- Boks Clinic door instructeur/instructrice van Hotel & Wellness Zuiver
- Mindful Walk (buiten)

BLOK 2 14.15-15.15

- Zee-surf-buiten-revalidatie-workshop, maar dan binnen
- Kennismaking met osteopathie
- Ademhaling, yoga, pilates & bewustwording
- Natuurwandeling met mantelzorgers (buiten)

BLOK 3 15.30-16.30

- Mentale veerkracht
- Huidtherapie workshop
- Life Force – Kunst in Beweging

INDIVIDUELE ACTIVITEITEN

BLOK 1 13.00-14.00

- Spiermassameting & Voedingsadvies (15 minuten)
- Voetreflex massage (30 minuten)
- Gezichtsmassage (20 minuten)

BLOK 2 14.15-15.15

- Spiermassameting & Voedingsadvies (15 minuten)
- Voetreflex massage (30 minuten)
- Gezichtsmassage (20 minuten)

BLOK 3 15.30-16.30

- Voetreflex massage (30 minuten)
- Gezichtsmassage (20 minuten)

Mede mogelijk
gemaakt door:



Hieronder tref je de detailinformatie aan over de inhoud van de diverse workshops/activiteiten:

GROEPSACTIVITEITEN BLOK I (13.00-14.00)

Werk en kanker: regie houden bij re-integratie. Liek Schilder

Wanneer je de diagnose kanker krijgt, heb je veel aan je hoofd. Ook op werkgebied kunnen er dingen spelen en is het belangrijk de regie te behouden. Tijdens deze interactieve workshop gaat arbeids- en organisatiepsycholoog en re-integratiecoach (bij Stapnu) Liek in op bovenstaande vragen en eventuele re-integratie vraagstukken van de deelnemers zelf. Maximaal 15 deelnemers.
[Liek Schilder | Bewustzijnscoach](#)

Lotgenoten in een curatief behandelingstraject. Nicolien van Rooij

Deze workshop is speciaal bedoeld voor cliënten die in een behandelingstraject zitten gericht op herstel of recent een behandel traject hebben afgerond. Vragen die tijdens de sessie aan de orde kunnen komen zijn: Wat is de impact van kanker en hoe kom je zo goed mogelijk een behandeltraject door? Hoe behoud ik de balans binnen mijn gezin tijdens mijn behandelingstraject? Kanker en de impact op mijn dagelijks leven. Wat heb ik nodig om na mijn behandeling mijn dagelijkse leven weer op te pakken? Hoe waardevol kan een vast aanspreekpunt tijdens mijn behandeling zijn? Maximaal 15 deelnemers.
www.allerzorg.nl/specialismen/care-for-cancer

Boks Clinic door instructeur/instructrice van Hotel & Wellness Zuiver. Deze workout wordt begeleid door sportinstructeur van Hotel & Wellness Zuiver. Je krijgt handvatten om d.m.v. stoten je energie niet alleen kwijt te raken, maar vooral ook weer terug te krijgen! De training is voor alle niveaus toegankelijk dus ook als je nog nooit eerder bokshandschoenen hebt gedragen kun je gerust meedoen met deze training. Er komt in deze training geen fysiek contact met een ander voor en de intensiteit en je grens bepaal je zelf! Minimaal 8 deelnemers en maximaal 12.
<https://zuiveramsterdam.nl/fitness/>

Mindful Walk (buiten). Erwin Prakken

Mindfulness is het bewust aandacht brengen naar de huidige ervaring met een open en niet-kritische blik. Mindful Walk laat jouw kennis maken met wat een gezonde ademhaling is, eenvoudige mindfulness oefeningen, de verschillende facetten van het wandelen en leert je te luisteren naar jouw eigen lichaam. Door meer in het 'hier en nu' te wandelen maak je jouw hoofd leeg en geniet je meer van het huidige moment. De belangrijkste resultaten zijn: meer energie en minder stress! Maximaal 10 deelnemers,
[Leefstijlcoach Erwin Prakken voor \(ex\)kankerpatiënten](#)

GROEPSACTIVITEITEN BLOK II (14.15-15.15)

Zee-surf-buiten-revalidatie-workshop, maar dan binnen. Meike Berns

Zij zal iets vertellen over haar eigen revalidatie middels surftherapie en de theorie hierachter. Vervolgens gaan we samen aan de slag met oefeningen, zowel lichamelijk als creatief op papier. Zodat je met meer kennis, ervaring en een projectje naar huis gaat. Want revalideren tijdens of na kanker is een actief proces en fijn om hier wat handvatten voor te hebben. Workshop kan zittend en je hoeft niks mee te nemen. Maximaal 15 deelnemers.

[Onze zorgverleners](#) | [Cancer care Center](#)

Kennismaking met Osteopathie. Abdel Chimal en Ilona Laarman

Osteopathie is een holistische geneeswijze die zich richt op het herstellen van balans in het lichaam door middel van zachte, manuele technieken. Voor mensen die herstellen van kanker kan osteopathie ondersteuning bieden bij klachten zoals vermoeidheid, bewegingsbeperkingen, pijn en spanning. Ilona en Abdel leggen uit wat osteopathie inhoudt en hoe het kan bijdragen aan herstel bij kanker. De workshop biedt praktische voorbeelden en een introductie tot enkele zachte technieken. Het doel is om inzicht te geven in de kracht van osteopathie. Deze sessie is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over persoonlijke balans. Maximaal 15 deelnemers.

[Osteopathie Laarman](#)

Ademhaling, Yoga, Pilates & Bewustwording. Ljiljana Music

In deze workshop starten we met bewuste ademhalingsoefeningen, gevolgd door yoga-asanas en oefeningen om onze core te versterken. De focus ligt op het ervaren van de natuurlijke samenhang tussen ademhaling, het lichaam en de krachten die onze beweging ondersteunen. Met aandacht voor de adem, balans, stabiliteit en ondersteuning leer je hoe een bewuste benadering van beweging leidt tot meer kracht, evenwicht en harmonie in lichaam en geest. Maximaal 12 deelnemers.

[Onze zorgverleners](#) | [Cancer care Center](#)

Natuurwandeling met mantelzorgers (buiten). Joep van Leeuwen

Tijdens deze wandeling speciaal voor mantelzorgers bespreken we vragen in een ontspannen omgeving. Laat de natuur ons een spiegel bieden. Met alle liefde zorg ik voor mijn naaste die kanker heeft. Maar hoe zorg ik voor mijzelf? Hoe ga ik om met mijn eigen verdriet en met dat van hem of haar? Hoe doen ervaren anderen dit? Waar is de tijd voor mijzelf? Maximaal 10 deelnemers.

[NatuurlijkJoep – Natuurcoaching](#)

GROEPSACTIVITEITEN BLOK III (15.30-16.30)

Mentale veerkracht. Sylvia van Nierop

In dit uur, staan we met een geleide meditatie stil bij wat er nu in je leeft. We maken contact met het hier en nu, je gedachten, gevoelens en neigingen en wat er voor jou nu toe doet. De geleide meditatie is gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy. Regelmatig contact maken met jezelf en wat erin je leeft, geeft grip en verrijkt je leven. Maximaal 15 deelnemers.

[Coaching en therapie Amsterdam Centrum Oost](#)

Huidtherapie workshop. Fleur Wijnhoven

Tijdens deze interactieve workshop legt Fleur, student huidtherapie en stagiaire bij het CCC, uit welke belangrijke rol de huidtherapeut speelt in de zorg voor oncologische patiënten. We gaan in op de huidproblemen die de huidtherapeut behandelt en ontdekken hoe stralingsschade aan de huid ontstaat. Daarnaast worden er praktische tips gegeven over het verzorgen en beschermen van de huid. Ben je benieuwd? Meld je dan aan voor deze workshop! Samen zorgen we voor meer bewustwording van ons grootste orgaan: de huid. Maximaal 15 deelnemers.

[Over ons - Huidzorg Amstelland](#)

Life Force – Kunst in Beweging. Ljiljana Music en Ira Prica

Wij nodigen je uit voor een inspirerende workshop waarin kunst, beweging en bewustwording centraal staan. Door middel van individuele en groepsopdrachten groeit deze ontdekkingstocht uit tot een unieke compositie waarin intentie, tekst, geluid/ muziek en beweging samenkomen. Ontdek 'Life Force': een dynamische theaterworkshop door Ira (actrice en theatermaker) en Ljiljana (danseres, theatermaker en oncologie fysiotherapeute), oprichters van de internationale theaterbeweging No-Mad collective. Maximaal 12 deelnemers.

www.no-madcollective.com

INDIVIDUELE ACTIVITEITEN

Spiermassameting & Voedingsadvies (15 minuten). Roos Bootsman en Efrat Slager (13:00 tot 15.15)

In een individuele sessie wordt door Roos en Efrat (Diëtisten) een spier/vet massa meting uitgevoerd. Spiermassa is belangrijk voor je lichaamsconditie, kracht en weerstand. Met een zo goed mogelijke spiermassa verklein je de kans op complicaties en bespoedig je je herstel. Tijdens de meting kijken we naar de verhouding spiermassa en vetmassa en berekenen we je eiwitbehoefte. Op basis van de meting ontvang je een persoonlijk advies. Er is plek voor 8 sessies. Je kunt ook een aparte afspraak maken voor een uitgebreid consult en voedingsadvies op een andere dag.

[Voedingsadvies in Amsterdam | Voeding + Advies](#)

Voetreflex massage (30 minuten). Ratna Coenraad (13:00 tot 16:30)

Voetreflexologie is een zeer aangename ondersteuning, voor, tijdens, en na de behandelingen van chemo en bestralingen. Het kan bijdragen om de bijwerkingen te verminderen, zoals hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, verminderde slaap en eetlust. Er zijn 6 plekken beschikbaar.

<https://puurvoetreflex.nl/>

Gezichtsmassage (20 minuten) Caroline Reineke (13:00 tot 16:30)

Even diep zakken in je lichaam en ontspannen? Dan is een vitaliserende gezichtsmassage iets voor jou. Deze ondersteunt het lichaam bij het loslaten van opgedane stress en spanning. De gezichtsmassage werkt door naar het gehele lichaam waardoor het de gelegenheid krijgt om weer te ontspannen. Na afloop van de sessie kun je een diepe rust en verstillig ervaren. En als bonus straalt je gezicht weer. Er zijn 9 plekken beschikbaar.

[Coaching with Cancer NL | Connectingpeople](#)