

[Bekijk de webversie](#)

ACTIVITEITEN NIEUWSBRIEF VAN CANCER CARE CENTER



Activiteiten CCC in september 2024

Beste cliënten, verwijzers, relaties en vrienden,

Terwijl we genieten van een mooie nazomer, kijken we bij het Cancer Care Center vol energie en inspiratie uit naar de komende periode! In deze editie van onze nieuwsbrief nodigen we je van harte uit om deel te nemen aan een van onze activiteiten.

Laat je meenemen op een reis naar Levenskunst en Imaginatie in een interactieve sessie waar je niet alleen waardevolle inzichten krijgt, maar ook zelf aan de slag gaat. Dit is dé kans om je veerkracht te vergroten en je levenskunst te verdiepen!

Maak een innerlijke reis om te ontdekken wat er in je hart verborgen ligt. Met muziek, meditatie, ademhaling en een symbolisch ritueel geef je je emoties de ruimte.

Bereid je voor op de Stronger Than Ever Challenge met onze Mindful Cycling Clinic, waar je werkt aan ademhalingstechnieken, mindfulness en fietshouding. Deze clinic helpt je om met zelfvertrouwen en plezier de uitdaging aan te gaan.

Want op zaterdag 28 september is het weer zover! Doe mee aan de jaarlijkse Stronger Than Ever Challenge en steun (voormalig) kankerpatiënten. Of je nu gaat zwemmen, fietsen, hardlopen, of als team meedoet, het draait om samen sporten, bewegen en plezier hebben!

En stem tenslotte af op de energie van de herfst met onze Qi Gong Herfst Special. Deze sessie is perfect om in harmonie te blijven met de veranderende seizoenen.

Met warme groet,

Annemarie Beintema

Directeur & founder Cancer Care Center



Online lezing-workshop Levenskunst en Imaginatie

In de lezing-workshop Levenskunst, veerkracht en imaginatie voert psycholoog [Jan Taal](#) je via prehistorie, neuropsychologie en imaginatie-belevissen van mensen in de 21ste eeuw naar de drie stadia van imaginatie. In het tweede deel van de workshop word je uitgenodigd om het zelf te gaan ervaren.

[Lees meer](#)



Mindful Cycling Clinic 3 Zondagen

Deze clinic is een mooie voorbereiding voor o.m. de [Stronger Than Ever Challenge](#) op zaterdag 28 september 2024. Tijdens de clinic besteedt leefstijlcoach [Erwin Prakken](#) aandacht aan:

- Ademhalingstechnieken
- Mindfulness
- Verschillende facetten van het fietsen (houding en techniek)
- Zelfvertrouwen en meer fietsplezier ervaren.

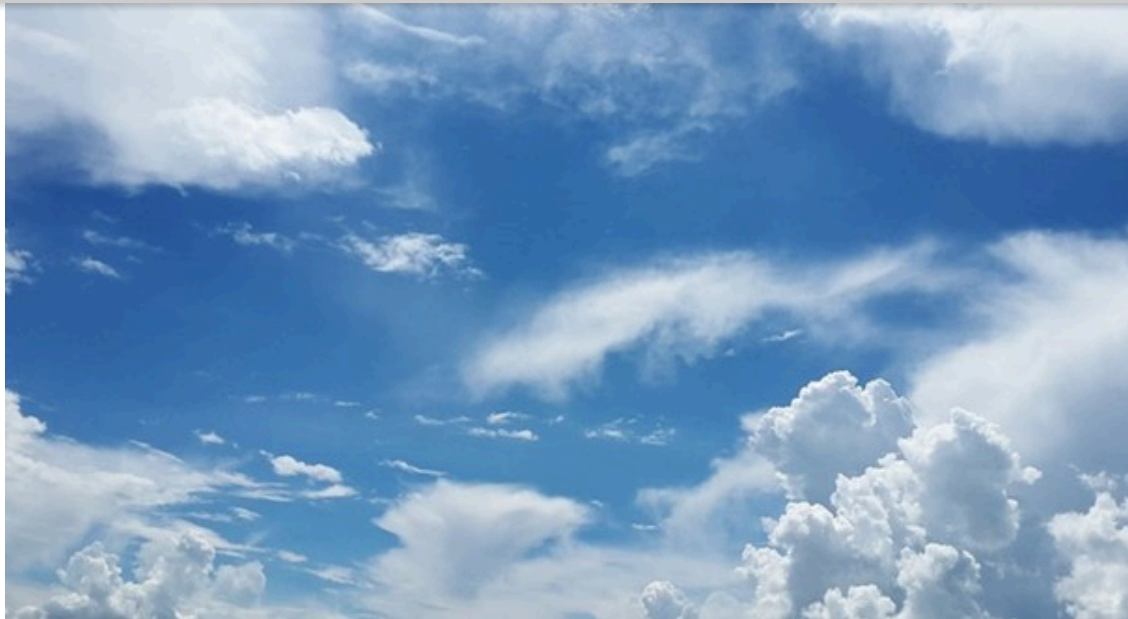
[Lees meer](#)



Heal Your Heart Ritueel

Het 'heal your heart' ritueel wordt begeleid door coach [Sandrine Kwast](#). Door het gebruik van muziek, meditaties, ademhaling en rustmomenten, ga je op reis naar diep in jezelf, waarbij je kunt voelen wat er in jouw hart verstopt zit. We gebruiken vervolgens een meditatie om te verzachten, om toe te staan wat er is en te kijken naar wat jij diep in je hart verstopt hebt. Hiermee ga je aan de slag. Namelijk door een keramieken hart, dan symbool staat voor jouw echte hart, stuk te slaan en de scherven te benoemen.

[Lees meer](#)



Qi Gong Herfst Special

In elk jaargetijde is volgens de 5-elementenleer een van de volgende 5 elementen actief: Hout, Vuur, Aarde, Metaal of Water. De kwaliteit van het actieve element past bij de energie van het seizoen, van de natuur. Zo ben je 's zomers -Vuur- vooral naar buiten gericht en 's winters -Water- meer naar binnen. Docent [Ariëlle Brouwer](#) ondersteunt je met de natuurlijke energiestroom bewust te volgen en zo breng je meer harmonie en balans in je leven.

[Lees meer](#)



Stronger Than Ever Challenge

Amsterdam. Bedoelt om (voormalig) kankerpatiënten te motiveren sport een belangrijk onderdeel te laten zijn van het herstel en hun leven. Voor iedereen die geraakt is door kanker én hun familie en vrienden. Cancer Care Center is medeorganisator.

De challenge bestaat uit 3 onderdelen:

- 750 meter zwemmen,
- 20 km fietsen en
- 5 km hardlopen.

Het kan in estafette vorm (max 3 personen of individueel worden gedaan). Meedoen is belangrijker dan de geleverde prestatie. De STEC organisatie daagt alle Cancer Care Center locaties/zorgverleners & cliënten uit om met een eigen team deel te nemen.

[Lees meer](#)

Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

- 2 september [Groep Langer leven met kanker met Annemarie van den Berg](#)
4 september [Lezing-workshop Levenskunst en Imaginatie met Jan Taal](#)
6 september [Natuurcoaching met Joep van Leeuwen](#)
8 september [Mindful Cycling Clinic met Erwin Prakken](#)
15 september [Mindful Cycling Clinic met Erwin Prakken](#)
22 september [Mindful Cycling Clinic met Erwin Prakken](#)
22 september [Heal your hart ritueel met Sandrine Kwast](#)
28 september [Qi Gong Herfst Special met Ariëlle Brouwer](#)
28 september [Stronger Than Ever Challenge aanmelden voor 15 september](#)
5 oktober [Dagworkshop boetseren: Ik en mijn lijf met Sylvia van Nierop](#)
15 oktober [Informatiebijeenkomst Kanker en Werk met Liek Schilder](#)

Heb jij als zorgpartner of CCC locatie ook activiteiten, die je op onze website en nieuwsbrief zichtbaar wilt maken? Mail naar secretariaat@cancercarecenter.nl. Wil je dat jullie cliënten ook onze nieuwsbrief ontvangen? Dan kan dat door ze te verwijzen naar de [inschrijf mogelijkheid op de CCC website](#).

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼



[back to vitality](#)



Copyright © 2024 Cancer Care Center, Alle rechten voorbehouden.

Als u deze nieuwsbrief op een ander adres of niet meer wilt ontvangen, kunt u dat hier aangeven.
[gegevens wijzigen](#) / [uitschrijven](#).