

[Bekijk de webversie](#)

CANCER CARE CENTER NIEUWSBRIEF



Oktober staat in het teken van borstkankerbewustzijn en de herfst, een periode van verandering en reflectie.

We kijken deze maand met trots terug op de Stronger Than Ever Challenge, een prachtige dag vol energie en betrokkenheid. Dankzij jullie steun hebben we veel donaties mogen ontvangen waarmee we projecten kunnen ondersteunen voor het welzijn van (ex)kankerpatiënten en hun naasten.

Daarnaast zijn er mooie ontwikkelingen binnen ons team. We verwelkomen osteopaat Erik Veldman op onze locatie in IJburg, een goede aanvulling op onze complementaire zorg. Ook zal er een nieuwe lotgenotengroep starten onder leiding van oncologieverpleegkundige Nicolien van Rooij, waarin ruimte zal zijn voor steun en het delen van ervaringen.

Verder kun je deze maand genieten van de vitaliserende massages van Caroline Reineke, ideaal voor een waardevol stopmoment in deze drukke tijden.

Psycholoog Jan Taal biedt een inspirerende online cursus Verwerken en Veerkracht met behulp van de Verbeeldingstoolkit. En Eva Noorda, arts Integrative Medicine, biedt een informatieavond met leefstijladviezen: Waar doe ik goed aan?

Tot slot hebben we een bijzonder interview met de fotografe van de indrukwekkende expositie BOLD, te zien op onze locatie in het Amsterdamse Bos. Deze krachtige tentoonstelling, gecreëerd door Caroline Sikkenk, vertelt het verhaal van vrouwen die hun haar hebben verloren na kankerbehandelingen of alopecia en de foto's stralen moed en schoonheid uit.

We hopen dat deze herfstnieuwsbrief je inspireert en verbindt.



Met dankbare en krachtige groet,

Annemarie Beintema
directeur & founder Cancer Care Center



Meer dan 100 deelnemers aan the Stronger Than Ever Challenge (STEC)

Op 28 september vond de 7e STEC triathlon plaats op en rond de Bosbaan. Dit jaar hebben meer dan 100 personen aan dit evenement deelgenomen en er werd meer dan €5000 aan donaties ontvangen. Dit overtrof de stoutste verwachtingen van de organisatie. Het organiseren van evenementen als STEC is alleen mogelijk met financiële en materiële steun van sponsors. De organisatie dankt alle sponsors - **Promega, CoffeeClick, Wijngaarden Medical, Mossel Makelaardij, Foodspecials en Only** -.

Lees [hier](#) meer.



Erik Veldman Osteopaat voor Cancer Care Center in IJburg

Mijn naam is [Erik Veldman](#). Als osteopaat behandel ik mensen met een veelvoud van lichamelijke klachten. De één ondergaat kankerbehandelingen, zoals een operatie, chemokuur of bestraling vrij gemakkelijk maar de ander heeft er soms wat meer moeite mee. Als je niet helemaal naar tevredenheid herstelt na deze medische behandelingen dan ben je van harte welkom bij mij in de praktijk. Soms kan het zijn dat er ook een emotionele lading in het lichaam zit opgeslagen wat een spoedig herstel belemmert. Een operatie zelf maar ook de nieuwe situatie die is ontstaan na een operatie kan meespelen in je herstel.

Je kunt bijvoorbeeld klachten hebben van je tussenrib spieren maar ook je diafragma koepel die zich in je borstkast bevindt kan behoorlijk belast worden. Ook speelt mee hoe je algehele (spier) conditie was voor de operatie, je kunt dan nadien last hebben van pijn, stijfheid, en mobiliteitsverlies in je flank, schouder, nek of arm. Maar ook littekenpijn, last van een opgezette buik of obstipatie na de operatie kunnen klachten zijn om mee naar de osteopaat te gaan.



**Verbeeldings
Toolkit 3.0**

Mobiliseer je innerlijke krachten.
Voor bij kanker, chronische ziekte en crisis.

Inhoud

- Cursusboek
- Verbeeldingsoefeningen
- Audio CD's / download
- Symboolkaarten
- Aquarelpotloden & penseel
- Schetsboekje & Schrijfboekje
- Boetseerlei
- DVD 'Zingen voor je Leven' & 'Aangerakt door een Engel'
- Reductiebon voor coaching

Online Cursus Verwerken en Veerkracht m.b.v. de Verbeeldingstoolkit

Met eenvoudige oefeningen kun je de buitengewone kracht van de verbeelding mobiliseren voor het vergroten van je welbevinden en je veerkracht. In deze online cursus van vier wekelijkse bijeenkomsten van twee uur in een kleine groep krijg je oefenmateriaal uit de verbeeldingstoolkit aangeboden die tot doel hebben de kracht van je geest in te schakelen.

De online cursus is bestemd voor degenen die geconfronteerd zijn met kanker, een chronische ziekte of een crisis en wordt begeleidt door [Jan Taal](#) (GZ-psycholoog). Lees [hier](#) meer.



Klavertje 4-Lotgenotengroep maandagochtend

Samen met 3 lotgenoten en [Nicolien Van Rooij](#) (oncologieverpleegkundige en consulent Allercare Care for Cancer) kom je maandelijks bij elkaar. Jullie bepalen samen de onderwerpen, delen de ups-and-downs, en vinden kracht in zowel lachen als huilen.

Maximaal 4 deelnemers, 6 bijeenkomsten van 1,5 uur op maandag 11.00 tot 12:30 bij het Cancer Care Center Amsterdamse Bos, Koenenkade 6. Lees [hier](#) meer.



Vitaliserende gezichtsmassages

Behoeftte aan een stopmoment? Even diep zakken in je lichaam en ontspannen? In het kader van Borstkankermaand biedt [Caroline Reineke](#) op 25 oktober gezichtsmassages aan. Hier zijn geen kosten aan verbonden. De massages

Lees [hier](#) meer.



Informatiebijeenkomst: Waar doe ik goed aan?

Als je kanker hebt (gehad) komt vaak de vraag op:

- Waar doe ik goed aan?
- Hoe kom ik verder?
- Kan ik mijn (blijvende) klachten verbeteren?
- Hoe kan ik mijn gezondheid en vitaliteit verbeteren en/of ondersteunen?

Op 12 november 19:00 uur neemt [Eva Noorda](#) jullie mee in wat we over dit onderwerp wel en niet weten en is er ruimte voor vragen. Ook kan het fijn zijn met elkaar tips en tricks te delen. Lees [hier](#) meer.



Interview met fotografe van de Expositie Bold

In dit exclusieve interview deelt fotografe Caroline Sikkenk het inspirerende verhaal achter haar [Bold \(Bald\)-project](#). Ze neemt ons mee in het proces van het vastleggen van de kracht en schoonheid van vrouwen die hun haar hebben verloren door chemo, bestraling of alopecia. Ontdek hoe deze internationale tentoonstelling de perceptie van schoonheid wereldwijd uitdaagt en hoe het project zowel haar leven als dat van de geportretteerde vrouwen heeft veranderd. Carolien vertelt openhartig over de reacties van de vrouwen, de impact van het project en haar nieuwe fotoboek dat binnenkort verschijnt. Mis dit krachtige gesprek niet!

Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

- 21 oktober [Klavertje Vier Lotgenotengroep met N. van Rooij](#)
- 25 oktober [Vitaliserende gezichtsmassages met C. Reineke](#)
- 4 november [Groepsgesprek Doorlevers met Kanker met A. van den Berg](#)
- 4 november [Mentale Veerkracht ACT-training met S. van Nierop](#)
- 12 november [Informatieavond Waar doe ik goed aan? met E. Noorda](#)
- 15 november [Natuurcoaching in kleine Groep met J. van Leeuwen](#)
- 30 november [Qi Gong Winter Special met A. Brouwer](#)
- 2 december [Groepsgesprek Doorlevers met Kanker met A. van den Berg](#)

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

 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](#).