

[Bekijk de webversie](#)

CANCER CARE CENTER NIEUWSBRIEF



"It's The Season To Sparkle!"

De winter is een tijd van reflectie, warmte en verbinding. Een moment om terug te kijken op wat was, vooruit te kijken naar wat komt, en vooral te waarderen wat er nu is.

In deze nieuwsbrief laten we zien hoe we samen blijven bouwen aan verbinding en veerkracht: met trainingen voor mentale kracht, speciale zorg voor jongvolwassenen (AYA-zorg), aandacht voor huid- en zelfzorg en de helende kracht van de natuur. Ook blikken we vooruit op de activiteiten rond Wereldkankerdag.

Laten we in dit seizoen blijven stralen, voor onszelf en voor elkaar.

Annemarie Beintema
Team Cancer Care Center



Samen zetten we ons in voor verbinding

Met bewondering voor de kracht en veerkracht van iedereen die met kanker te maken heeft, zo prachtig geportretteerd in de BOLD-expositie van Caroline Sikkenk, willen we jullie hartelijk danken voor jullie vertrouwen, steun en betrokkenheid in het afgelopen jaar.

Samen blijven we ons inzetten voor verbinding, ondersteuning en vitaliteit in 2025.

We wensen jullie warme feestdagen en een nieuw jaar vol voorspoed, inspiratie en waardevolle momenten.

Met hartelijke groet,
Team Cancer Care Center



Mentale Veerkracht Training

In de Mentale Veerkracht groepstraining (gebaseerd op ACT) staat groei van onze psychische flexibiliteit centraal. In deze training leer je in vijf lessen hoe je met de uitdagingen van je ziekte, in het hier en nu kunt leven en je leven kunt leiden zoals jij dat wilt. De training wordt begeleid door [Sylvia van Nierop](#) Psychosociaal Therapeut in ACT.

- De training was helend. Ik vond het fijn om aan de slag te kunnen met mijn mentale gesteldheid, nu mijn lichaam mij in de steek laat. - Quote deelnemer 2024

Inhalen lessen mogelijk

De training is flexibel te volgen: je kunt op elk moment instromen. De lessen hoeven niet in een bepaalde volgorde gevolgd te worden. Mis je een les? Geen probleem, je kunt de gemiste les inhalen bij een volgende serie. In 2025 zijn 4 training series ingepland op maandagmiddag (februari, mei, september en november).

- Inzicht gevende oefeningen met voorbeelden en de mogelijkheid om thuis verdieping aan te brengen door cursusboek. - Quote deelnemer 2024

[Klik hier voor meer informatie](#)



AYA Zorg bij Cancer Care Center: Speciaal voor jongvolwassenen met kanker

Naast onze reguliere oncologische revalidatie voor volwassenen, bieden wij sinds 2021 ook oefengroepen aan voor jongvolwassenen met kanker, de zogeheten Adolescents and Young Adults (AYA's).

AYA's ervaren tijdens en na hun behandeling vaak andere uitdagingen dan oudere mensen met kanker. Zaken zoals studie, werk, of kinderopvoeding komen vaak onder druk te staan, wat voor extra onzekerheid kan zorgen. Onze AYA-trainingen combineren fysieke inspanning met de mogelijkheid om in een informele setting deze thema's te bespreken met leeftijdsgenoten die precies begrijpen wat je doormaakt. Deze unieke groepsdynamiek, waarin samen wordt gelachen, gehuild en vooral hard getraind, biedt een enorme meerwaarde. Uiteraard wordt hierbij altijd rekening gehouden met ieders persoonlijke belastbaarheid.

De trainingen worden begeleid door fysiotherapeut [Marijke Wijers](#) van team FysioHolland, gespecialiseerd in oncologische revalidatie en AYA-zorg. De trainingen vinden plaats in de buitenlucht bij de Bosbaan in het Amsterdamse Bos, met als focus het versterken van spierkracht, het verbeteren van conditie, balans en mobiliteit. Denk aan een aangepaste bootcamptraining met verschillende attributen. Voor wie liever binnen traint, is er ook de mogelijkheid om deel te nemen in de trainingsruimte van Fitness Zuiver.

In sommige gevallen kan het fijn zijn om eerst individueel te trainen voordat je instroomt in de groep. Dit wordt besproken tijdens de intake.

Naast de fysieke trainingen organiseren we periodiek workshops en clinics, zoals een

Wil je meer weten of je aanmelden? [Neem contact op met ons team](#) – wij helpen je graag verder!



Huidtherapie bij oncologie | Huidzorg Amstelland

Sommige oncologische behandelingen kunnen invloed hebben op de huid en huid- en oedeemproblematiek veroorzaken. Zo kan de huid door bestraling en chemotherapie rood, droog en geïrriteerd raken, en kan er verkleuring, verbranding en oedeem ontstaan. Misschien heb je een operatie ondergaan en draag je een litteken, of ervaar je oedeemklachten door de verwijdering van lymfeklieren. Dit kan leiden tot pijn, jeuk of een beperking in de bewegingsvrijheid.

De huidtherapeut is dé paramedicus voor de zorg van ons grootste orgaan: de huid. Bij Huidzorg Amstelland bieden wij verschillende behandelmogelijkheden die pijn en lichamelijk ongemak kunnen verminderen, en zorgen we dat zichtbare gevolgen zoveel mogelijk worden weggenomen. Iedereen, van jong tot oud, kan bij de huidtherapeut terecht, zowel voor medische indicaties als cosmetische wensen. Door de mooie samenwerking tussen het Cancer Care Center en [Huidzorg Amstelland](#), met ervaren huidtherapeuten, kunnen wij cliënten zo goed mogelijk ondersteunen. Wij zijn een kleinschalige praktijk waar persoonlijke aandacht en kwaliteit vooropstaan.



Atgelopen maand begeleidde ik ([coach Joep van Leeuwen](#)) de laatste seizoenwandeling van 2024 in het Amsterdamse Bos. Het thema: wat neem je mee de winter in? Wat koester je om de volgende lente te laten ontspruiten? Eén van de deelnemers kwam met twee paddenstoelen terug na de vraag om een voorwerp te pakken wat je direct aansprak.

Wat hadden deze paddenstoelen hem te vertellen rondom het thema?

- Sporen nalaten, dat is wat de paddenstoelen doen. Dat is wat ik ook mee wil nemen naar de lente. Mijn sporen nalaten nu ik weet dat ik naar het einde van mijn leven toeleef. Hoe lang ik nog heb weet ik niet, maar ik wil mijn sporen nalaten voor mijn kinderen en kleinkinderen. -

Een mooie bewustwording die deze deelnemer emotioneerde maar ook rust gaf.

Wil jij de natuur ook een keer jouw spiegel laten zijn? Loop dan eens mee op een seizoenwandeling. De eerst volgende is op 17 januari om 13:00u. [Klik hier voor meer informatie.](#)

CANCER CARE CENTER

WERELD KANKER DAG

2 Februari vanaf 12.00

Actie en inspiratie bij Cancer Care Center op Wereld kanker dag

Op dinsdag 4 februari 2025 is het wereldkankerdag. Ter gelegenheid van deze dag organiseert Cancer Care Center een evenement voor haar cliënten op **zondag 2 februari**. Eenieder die geraakt is door kanker kan gratis deelnemen aan diverse interessante en inspirerende workshops/activiteiten. We sluiten af met een drankje en een hapje. Je bent van harte welkom!

De activiteiten vinden plaats tussen 12:00 en 17:30 bij onze lieve burens Hotel & Wellness Zuiver en op onze Cancer Care Center locatie aan de Koenenkade 6 en 8 in

Doe mee aan maximaal 3 workshops/activiteiten:

* Werk en kanker * Zee Surf Revalidatie * Mentale Veerkracht meditatie* Lotgenoten gesprek voor cliënten in een curatief behandelingstraject * Kennismaking met osteopathie * Huidtherapie * Boks clinic* Pilates/Yoga * Dans: Life force * Mindful walking * Mantelzorgers wandeling * Gezichtsmassage * Voetreflex massage en Spiermassa meting.

De workshops/activiteiten worden verzorgd door zorgverleners die zijn aangesloten bij Cancer Care Center.

Meer informatie

Begin januari verschijnt er een nieuwsbrief Special Wereld Kanker Dag en vind je meer informatie op onze website. Bijvoorbeeld over de workshops en hoe je kunt aanmelden voor de diverse workshops/activiteiten. Heb je vragen stuur dan een e-mail aan secretariaat@cancercarecenter.nl

Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

- | | |
|------------|---|
| 6 januari | Groepsgesprek Doorlevers met Kanker met A. van den Berg |
| 13 januari | Klavertje Vier Lotgenotengroep met N. van Rooij |
| 17 januari | Natuurcoaching in kleine groep met J. van Leeuwen |
| 2 februari | Wereld Kanker Dag door CCC Amsterdam |
| 3 februari | Mentale Veerkracht Training met S. van Nierop |

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](#).

 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](#).

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

[Translate ▼](#)
