

[Bekijk de webversie](#)

CANCER CARE CENTER NIEUWSBRIEF



2025: Hoop, veerkracht en verbinding

Bij Cancer Care Center starten we 2025 met nieuwe kansen en samenwerkingen. Als netwerk van eerstelijns zorgverleners blijven we ons inzetten voor professionele, integrale oncologische zorg. Zo verwelkomen we een nieuwe samenwerking in Amsterdam Midden-Noord, waarmee we mensen met kanker en hun naasten nóg beter kunnen ondersteunen.

Naast zorg bieden we ook workshops en activiteiten gericht op herstel en welzijn. In deze nieuwsbrief lees je hoe kanker relaties kan beïnvloeden en hoe je samen een nieuwe balans kunt vinden. Ook introduceren we onze nieuwe reeks trainingen rondom mentale veerkracht voor meer regie in uitdagende tijden. Verder nodigen we je uit voor onze inspirerende workshops rond Wereldkankerdag. Met thema's als beweging, ademhaling, voeding en re-integratie.

We kijken vooruit naar evenementen zoals de LoveLifeRun in juni en ons vernieuwde lotgenoten groepen, waaronder 'Klavertje Vier' voor curatief behandelde patiënten.

We hopen je met deze nieuwsbrief te informeren én te inspireren. Samen maken we van 2025 een jaar vol hoop, veerkracht en verbinding.

Warme groet,
Annemarie Beintema
Team Cancer Care Center





Nieuwe CCC locatie Fysiotherapie Midden Noord

[Fysiotherapie Midden Noord](#) kijkt uit naar de samenwerking met Cancer Care Center. We staan klaar met een enthousiast team, dat zich verheugd op de samenwerking, denkt in mogelijkheden en bovenal gebrand is om de oncologische zorg voor iedereen bereikbaar te maken.

Wanneer u oncologische zorg nodig heeft kan dit een ingrijpende periode in uw leven zijn. Wij vinden het belangrijk dat de patiënt de best mogelijke zorg in de directe omgeving kan ontvangen. [Marloes van Haastere](#) is Master of Science in de Revalidatiewetenschappen en oedeem- en oncologisch fysiotherapeut en is werkzaam op de locatie SAG Banne Buiksloot. [Jan Haverkort](#) is Master of Science in de Manueel Therapie en is werkzaam op de locatie Kadoelbreek. Samen zullen zij volgens de laatste wetenschappelijke bewijsvoering de patiënt begeleiden in deze ingrijpende periode. Marloes en Jan zien het als een doel om de patiënt de best mogelijke zorg te bieden samen met een multidisciplinair CCC team in Amsterdam Noord.



Kanker in de relatie, hoe doe je dat?

[Judith Kunst](#) (psychosociaal therapeut) ziet veel stellen die uit balans zijn geraakt door de kanker. In de eerste fase van het ziek zijn is de kanker vaak heel verbindend. Het zet het leven op z'n kop en er is een gezamenlijke vijand. Daarnaast nemen de ziekte en de behandelingen het leven over en gaat het voornamelijk over "hoe kom je als patiënt en als gezin of relatie deze tijd door".

Vooraf in de herstelfase kunnen relaties het moeilijk hebben. De balans van geven en ontvangen is dan soms verstoord en beiden zijn moe van een intense periode. Daarnaast is er angst en onzekerheid in het leven gekomen. Niet iedereen gaat daar hetzelfde mee om. Daarin speelt je gezin waar je in bent opgegroeid een rol. Ook op het gebied van intimiteit en seksualiteit is er vaak veel veranderd.

De ervaring van Judith is dat er door gesprekken meer inzicht komt in waarom het gaat zoals het gaat, en worden er woorden gevonden over moeilijke thema's waardoor er weer meer verbinding ontstaat. En zo komt er weer een nieuwe balans in de relatie.

Herkent u zichzelf in dit verhaal of heb je een patiënt die hier tegenaan loopt, neem dan gerust contact op met [Judith Kunst](#).

CANCER CARE CENTER

WERELD KANKER DAG

2 Februari vanaf 12.00

Veel belangstelling, kom jij ook?

De belangstelling voor de door CCC georganiseerde wereldkankerdag is groot. Het programma omvat diverse interessante en inspirerende activiteiten/workshops, voor eenieder die geraakt is door kanker. Je kunt hieraan gratis deelnemen. Er is nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus meld je snel aan! De activiteiten: gezichtsmassage, spiermassameting & voedingsadvies, voetreflex massage en ademhaling, yoga en pilates zijn al volgeboekt.

De activiteiten vinden plaats bij Hotel & Wellness Zuiver en bij CCC aan de Koenenkade 6/8 in het Amsterdamse Bos. Je bent van harte welkom!

Je kunt [hier informatie over het programma downloaden als pdf](#). Klik [hier](#) voor het inschrijfformulier. Voor vragen kun je een e-mail sturen naar: secretariaat@cancercarecenter.nl



Mentale Veerkracht Training start 3 februari

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

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 is de eerste serie lessen op maandagmiddag vanaf 14:00 uur op 3, 10, 17, 24 februari en 3 maart.

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

[Klik hier voor meer informatie](#)



Lief zijn voor je lichaam 4 februari gratis online kennismaking

Soms voel je de behoefte om de relatie met je lichaam te verbeteren, bijvoorbeeld na ziekte, herstel of een periode waarin je jezelf een beetje vergeten bent. Of als je gewoon dieper in contact wilt komen met je lijf en alles wat er in jou leeft.

Qi Gong docent [Ariëlle Brouwer](#) nodigt je uit voor een eerste gratis kennismaking online op 4 februari en een zachte Qi Gong zelfzorg ochtend op 15 februari. Met langzame Qi Gong bewegingen, adem, meditatie en zelfmassage. Om je lichaam in alle rust te verzorgen, beter te leren kennen, klachten te verminderen en energie op te laden.

Lees [hier](#) meer



LoveLife Run Amsterdam 13 juni

Na het grote succes van LoveLife Run Amsterdam 2024, waarbij ruim € 80.000 werd ingezameld voor Stichting Fight cancer, zal dit jaar de tweede editie plaatsvinden. Ook nu wordt er geld opgehaald voor baanbrekend kankeronderzoek en is het doel om lotgenoten met elkaar te verbinden. De LoveLife Run Amsterdam 2025 vindt plaats op vrijdag 13 juni.

Dit evenement is meer dan een hardloopwedstrijd. Het is een uniek concept waarbij (voormalig) kankerpatiënten via een 12-weekse training worden voorbereid om 5 kilometer te hardlopen. Dit is niet alleen om het herstel te bevorderen of patiënten voor te bereiden op een behandeling, maar het helpt ook om het vertrouwen in het eigen lichaam terug te krijgen. Bovendien ervaren deelnemers de onschatbare steun van elkaar tijdens de trainingen.

Deze Run wordt georganiseerd door Stichting Fight Cancer

Meer informatie opvragen of aanmelden kan via loveliferun.nl/amsterdam



Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

2 februari [Wereldkankerdag door CCC Amsterdam](#)

3 februari [Groepsgesprek Doorlevers met Kanker met A. van den Berg](#)

- 10 februari [Chinees herinnerings- en Qi Gong met A. Brouwer](#)
- 10 februari [Klavertje Vier Lotgenotengroep met N. van Rooij](#)
- 15 februari [Zachte Qi Gong Zelfzorg ochtend met A. Brouwer](#)

Heb jij als zorgpartner of CCC locatie ook activiteiten, die je op onze website en nieuwsbrief zichtbaar wilt maken? Mail naar secretariaat@cancercarecenter.nl. De deadline voor copy van de volgende nieuwsbrief is **17 februari 2025**.

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 © 2025 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](#).