

Back to Vitality

4 februari 2020



Cancer Care Center in samenwerking met Amsterdam UMC

Programma

Locaties

De dag wordt georganiseerd bij Cancer Care Center Amsterdam Zuid, Koenenkade 6 en bij Spa Sport Hotel Zuiver, Koenenkade 8.

Parkeren

Let op: kom je met de auto, parkeer dan níet op de parkeerplaats van Spa Sport Hotel Zuiver, maar op de gemeentelijke parkeerplaats bij de Bosbaan, op enkele minuten loopafstand. Parkeren is hier de eerste drie uur gratis en kost daarna € 2,50 per uur.

Ontvangst

De ontvangst is vanaf 13.00 in de ontbijtzaal van Spa Sport Hotel Zuiver. Kom je later, ga dan rechtstreeks naar de plek waar jouw workshop wordt gegeven.

Doorlopend programma

Naast de workshops en massages, waarvoor inschrijving noodzakelijk is, kun je ook bij ons terecht voor een doorlopend programma met fitnessmetingen, stoelmassage en voedingsadvies. Kom hiervoor naar de huiskamer van Cancer Care Center.

Inschrijven voor de workshops en massage kan op: www.cancercarecenter.nl

De workshops zijn verdeeld over 2 rondes met daartussen een korte wisselpauze van 30 minuten. Je kunt een keuze maken uit één workshop per blok.

Let op: het programma kan altijd nog veranderen. Houd onze website in de gaten voor het laatste nieuws.

13.30 – 14.15: workshops ronde 1

H-yoga door Josette van Leeuwen

In deze workshop maak je kennis met H-yoga (yoga bij kanker). Deze vorm van yoga biedt ondersteuning in jouw herstel- en verwerkingsproces. Verlang je naar meer ontspanning, innerlijke rust en balans? Kom meedoen aan deze overheerlijke les! Een weldaad voor lichaam en geest.

Locatie: Yoga Zaal, Spa Sport Hotel Zuiver

Stem & adem door Machteld Wentzel

In deze workshop laat je je stem horen. Je stem is het ultieme middel om uiting te geven aan emoties. In deze workshop ervaar je hoe je lijf, je adem en je stem samenkomen. We gaan op een speelse manier oefeningen doen en leren een simpel liedje met elkaar. Zin om los te laten? Schrijf je gerust in.

Locatie: Zaal Puur, Spa Sport Hotel Zuiver

Spinning door Rick van Kempen

Spinning is een freestyle fietsprogramma op muziek waar je in een opbouwend programma je persoonlijke uitdaging aangaat. Ieder heeft zo zijn eigen doel of uitdaging. Dit kan zijn: conditie verhogen, spieropbouw of gewoon in beweging blijven. Wil je ook eens kennismaken met spinning? Schrijf je dan in voor deze les.

Locatie: Spinning zaal, Spa Sport Hotel Zuiver

Ontspanningswandeling "Nieuwe Energie" door Judith Menken

Maak kennis met wandelcoaching, een krachtige vorm van persoonlijke begeleiding waarbij we gebruik maken van de natuur en beweging als hulpbronnen naast intuïtieve oefeningen. In een groepswandeling leer je van elkaar, omdat elk mens een situatie vanuit een ander perspectief bekijkt. Jas en gympen aan en loop mee!

Locatie: Ontbijtzaal Spa Sport Hotel Zuiver

14.45 – 15.30: workshops ronde 2

Latino-beat dance door Ljiljana Music.

'Latino-beat' dance is een laagdrempelige dans-workshop. Dankzij het bewegen op de langzame en snelle ritmes krijg je een unieke cardio- en spiertraining. Danservaring is totaal niet nodig. Zin in een swingende workout en genieten en bewegen op muziek? Meld je aan.

Locatie: Fitness zaal, Spa Sport Hotel Zuiver

Meditatie door Satu Karjalainen – Klaver

Nieuwsgierig hoe jij een moment van rust in je lichaam en geest kan ervaren? In deze workshop doen we een geleide meditatie en ontvang je informatie over de voordelen van meditatie voor lichaam, geest en ziel. Je leert ook een oefening die je vervolgens makkelijk thuis kan doen.

Locatie: Zaal Puur, Spa Sport Hotel Zuiver

Verbeeldingstoolkit door Jan Taal en Sandra de Goede

De verbeelding is een belangrijke plek van waaruit we onszelf kunnen versterken. Iedereen bezit dit zelfversterkend vermogen. In de Verbeeldingstoolkit zitten eenvoudige oefeningen en materialen om je verbeelding te benutten en om je draag- en veerkracht te versterken. In deze workshop gaan we aan de slag met de toolkit.

Locatie: Cancer Care Center, kamer 3

13.30 – 15.45: Massages

Masseuses Marianne den Hollander en Maike Stuurland verzorgen ieder vier massages deze middag. Schrijf je in via het aanmeldformulier.

Locatie: Cancer Care Center, kamer 1 & 2

Daarnaast kun je in de huiskamer van Cancer Care Center terecht voor stoelmassages. De stoelmassages zijn op basis van inloop en beschikbaarheid.

16.00 uur: plenair programma met de volgende sprekers:

- Prof. Irma Verdonck – de Leeuw, hoogleraar psychosociale oncologie bij Amsterdam UMC en de Vrije Universiteit Amsterdam. Zij zal spreken over psychosociale zorg bij kanker en over het Oncokompas, een online hulpmiddel dat mensen helpt om de kwaliteit van hun leven te verbeteren na kanker.

- Margje de Koning, cliënte bij Cancer Care Center, vertelt hoe zij zelf ervaren heeft hoe belangrijk integrale nazorg bij kanker is voor de kwaliteit van leven.

- Annemarie Beintema, directeur van Cancer Care Center, gaat in op het belang van interdisciplinaire zorg bij kanker en lanceert het cliëntenplatform Mijn CCC

We sluiten vanaf 17.30 af met een gezellige borrel.

Locatie: ontbijtzaal Spa Sport Hotel Zuiver

Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door het **Nationaal Fonds tegen Kanker** en **Spa Sport Hotel Zuiver**. Wij zijn beide organisaties zeer erkentelijk voor hun ondersteuning.

