

**WERELD
KANKER
DAG4FEB**



**cancer
care
center**

Een proeverij door zorgverleners van Cancer Care Center.

Op 4 februari is het weer Wereldkankerdag. Ieder jaar wordt er op deze dag wereldwijd stilgestaan bij kanker. Dit jaar is het thema "Aandacht voor kanker. Juist nu" en wordt er bijzondere aandacht gevraagd voor kanker in Coronatijd. Het is inderdaad zó belangrijk dat mensen met kanker en hun naasten de weg kunnen blijven vinden naar veilige zorg en ondersteuning. Wij bieden daarom dit jaar op 4 februari een groot aantal online workshops aan waar iedereen gratis aan mee kan doen.

Hoe het werkt: Bij elke workshop staat een uitnodiging. Op de aangegeven datum en tijd is de link actief en brengt hij je naar de Zoomklas. Vul eventueel nog de Meeting ID en de passcode in. Het is dus niet nodig om vooraf de app Zoom te installeren.

Tip: log een paar minuten eerder in, zodat je je instellingen zoals geluid en beeld nog even goed kan instellen.

Programma

Tijdstip	Gastvrouw/heer	Workshop
08.30 - 09.00	Anne Fleur Aarts	Energiek de dag beginnen
09.30 - 10.30	Ariëlle Brouwer	Qi Gong
11.15 -12.15	Fleur Kalbfleisch	Essentrics
12.30 - 13.15	Judith Kunst	Omgaan met angst
14.00 - 14.45	Roos Bootsman	Voeding bij kanker: fabels en feiten
14.00 - 15.00	Remco Blok	Belasting en belastbaarheid
15.30 - 16.15	Sandrine Kwast	Yin Yoga
16.30 - 17.15	Frederic Voorn	Klassiek pianoconcert
Hele dag door	Satu Karjalainen	Geleide meditaties

Energiek de dag beginnen!

08.30 - 09.00 Anne-Fleur Aarts

www.fysioholland.nl

Tijdens deze workshop zal oncologiefysiotherapeute Anne-Fleur een energizing morning workout geven. Te starten met yoga stretches, gevolgd door een energy giving full body workout.

Benodigheden: Yogamat, 2 dumbbells van 1kg of 2 flesjes water, kussentje en een rolkussen of opgerolde plaid/handdoek.

Zoomlink:

<https://zoom.us/j/3924676354?pwd=ZVNoVE1sWm9tZ05SUXJac2tDSzJhQT09>

Meeting ID: 392 467 6354

Passcode: iJ2LRF

Qi Gong

09.30 – 10.30 Ariëlle Brouwer

<https://www.ariellebrouwer.nl/>

Na een korte introductie gaan we oefenen met Qi Gong: met bewegingen, houdingen, ademhaling en visualisaties laten we de 'qi', de levensenergie, goed door het lichaam stromen. Dit versterkt het immuunsysteem, het is ontspannend en tegelijk versterkend. Eerst doen we staand een stukje Qi Gong bewegingsles, met dynamische en statische oefeningen. En daarna een zittende Qi Gong meditatie, voor het opladen en harmoniseren van energie, op een stoel of meditatiekussen. Tenslotte is er nog ruimte voor vragen.

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/83592652866>

Meeting ID: 835 9265 2866

Essentrics

11.15 – 12.15 Fleur Kalbfleisch

<https://www.flowbyfleur.com/>

In deze workshop werk je met je eigen lichaam, op blote voeten, bij voorkeur op een yogamatje waarop je goede grip hebt. Je kunt een stoel stand-by zetten voor ondersteuning van de balans. Na een korte uitleg gaan we in 45 minuten alle spieren van het lichaam vriendelijk bewegen. Dit is een langzamere herstellende Essentrics training op muziek die de bewegingsvrijheid en flexibiliteit van spieren en gewrichten herstelt. De focus ligt op het weer leren in ontspanning te bewegen. Het energieniveau en immuunsysteem worden gestimuleerd en het zelfhelende vermogen van het lichaam wordt aangesproken.

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/85150364408?pwd=czBrMmt4bHA0dUJDS1FmMkdxa3NuUT09>

Omgaan met Angst

12:30 – 13:15 Judith Kunst

www.judithkunst.nl

Kanker en angst horen bij elkaar. Kanker is een ingrijpende ziekte waarbij gevoelens van angst heel normaal zijn. Tijdens de workshop zal coach en psychologisch begeleider Judith informatie en oefeningen geven over:

- Wat is angst?
- Wat is de functie van angst?
- Hoe kun je omgaan met angst?

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/89808832346>

Meeting ID: 898 0883 2346

Voeding en kanker: feiten en fabels

14:00 – 14:45 – Roos Bootsman

<https://www.voedingplusadvies.nl/>

In de workshop rekt diëtiste Roos Bootsman af met fabels over voeding bij kanker en maakt zij zich hard voor goed onderbouwde en praktisch toepasbare adviezen.

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/82947288483>

Meeting ID: 829 4728 8483

Energie: belasting en belastbaarheid

14:00 - 15:00 – Remco Blok

<http://www.ergogooi.nl/>

Tijdens deze workshop gaat ergotherapeut Remco Blok proberen een tipje van de sluier op te lichten over het concept energie en hoe we allemaal dagelijks worstelen met de verdeling daarvan over onze dagelijkse activiteiten. Bij oncologische patiënten is deze worsteling nog groter en is de zoektocht naar de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid nog belangrijker.

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/89236865846>

Meeting ID: 892 3686 5846

Yin yoga inclusief meditatie

15:30 – 16:15 - Sandrine Kwast

<http://www.weerinregie.nl/>

Tijdens deze workshop zal coach en verpleegkundige Sandrine Kwast je laten kennismaken met Yin yoga. Dit is een rustige en vrij stille vorm van yoga waar je een houding voor langere tijd (enkele minuten) aanhoudt, waarbij je je spieren zoveel mogelijk probeert te ontspannen. Hierdoor heeft de houding effect op een dieper niveau van je lichaam, namelijk je bindweefsels, het effect is dat je lichaam soepeler en sterker aanvoelt. De ademhaling is bij Yin yoga ook heel belangrijk. Je gebruikt de ademhaling om beter in een houding te komen. Het effect is vaak dat je je nadien meer ontspannen voelt. Daarnaast leer je te voelen wat er in je lichaam gebeurt waardoor je je bewuster wordt van je lijf.

Benodigdheden:

- Yogamat (of een kleed als je geen yogamat hebt)
- Een kleedje om over je heen te leggen en een paar sokken
- Twee kussentjes

Zoomlink: https://us02web.zoom.us/j/3247188833?pwd=j68TQ9icNR8iw8Ku8-Lw8_EaMEcapw

Meeting ID: 324 718 8833

Passcode: 388485

Pianoconcert Frederic Voorn

16:30 – 17:15

www.fredericvoorn.nl

Frederic Voorn is een internationaal concertpianist en componist, hij studeerde piano aan de conservatoria in Amsterdam en Utrecht. Speciaal voor het Cancer Care Center geeft Frederic ter afsluiting van de Wereldkankerdag 2021 een live concert vanuit zijn thuisstudio. Hij zal voor de luisteraars gedurende 30 minuten van de volgende muziekstukken spelen:

Frederic Chopin: Nocturne in Cis klein
 Nocturne op. 9 nr. 2
 Prelude op. 28 nr. 6

Frederic Voorn: Pièces simples et naturelles met de delen Nantua - Sarabande, Intermezzo, Lament,
 Berceuse

Zoomlink: <https://us02web.zoom.us/j/83584436765>

Meeting ID: 835 8443 6765

Zelfmeditaties

Hele dag toegankelijk - Satu Karjalainen-Klaver

Voor iedereen die niet aan onze workshops deel kan nemen, zetten wij op 4 februari een aantal zelfmeditaties op onze website. Deze worden gegeven door Satu Karjalainen, oncologieverpleegkundige en meditatieleraar van de Ishayas'Ascension meditatie traditie. Deze kun je in je eigen tijd doen. Zorg voor een rustige omgeving, ga lekker zitten of liggen en ontspan!

Klik hier voor toegang tot de meditatieoefeningen of deze link en plak 'm in uw browser.

<https://www.cancercarecenter.nl/nl/zorgaanbod/zorgdisciplines/meditatie>

