

## Programma Wereldkankerdag 2022

De online presentaties en workshops voor Wereldkankerdag worden verzorgd door zorgverleners van Cancer Care Center. Ze zijn bestemd voor iedereen die geraakt is door kanker. Deelname is gratis.

Tijdstip	Presentator	Thema
09.00 -10.00	Efrat, Roos, Sam en Gamze	Voeding en kanker
11.45-12.45	Sandrine Kwast	Hoe blijf je mentaal gezond bij kanker
12.50- 13.40	Hilde Hiemstra & Helen van Langeveld	Accupunctuur bij kanker
13.45-14.45	Fleur Kalbfleisch	Efficiënt bewegen
15.00-16.00	Cobi Reisman	Kanker en seksualiteit
16.15- 16.45	Sofie Prins	Creatieve afsluiting

U kunt zich aanmelden voor deze Zoomsessies bij ons secretariaat. Geef aan welke workshops en presentaties u wilt bijwonen en u krijgt vooraf de zoom-links toegestuurd. U mag uiteraard zoveel sessies bijwonen als u wilt. [secretariaat@cancercarecenter.nl](mailto:secretariaat@cancercarecenter.nl)

### Voeding en kanker (09.00 tot 10.00)

*Roos Bootsma, Efrat Slager, Gamze Unver en Sam Gabriel (diëtisten)*

In deze presentatie vertellen diëtisten van CCC hoe je met voeding & leefstijl zo krachtig mogelijk door je behandeling heen kan gaan en zo spoedig mogelijk herstelt.

[www.voedingplusadvies.nl](http://www.voedingplusadvies.nl) & [www.fitfood.info](http://www.fitfood.info)

### Hoe blijf je mentaal gezond bij kanker? (11.45 tot 12.45)

*Sandrine Kwast (coach en trainer)*

De diagnose kanker heeft een enorme impact. Vaak verandert er veel. Je lichaam, je vertrouwen, je werk, je manier van leven, je sociale contacten. Dit alles kan je mentale gezondheid enorm beïnvloeden. Hoe ga je om met zulke grote veranderingen? Hoe zorg je dat je in balans blijft en dit emotioneel kunt verwerken? Hoe blijf je de regie houden wanneer dit je overkomt?

Tijdens deze presentatie:

- Krijg je achtergrondinformatie over emoties en de invloed van ons brein
- Ontdek je wat je zelf kunt doen om minder last te ervaren van emoties
- Hoor je wat energievreters zijn
- Leer je wat je zelf kunt doen om minder stress te ervaren en meer te ontspannen

[www.weerinregie.nl](http://www.weerinregie.nl) & [www.studiosankalpa.nl](http://www.studiosankalpa.nl)

## **Accupunctuur en kanker (12.50 tot 13.40)**

*Hilde Hiemstra & Helen van Langeveld (beiden acupuncturist)*

Tijdens deze interactieve presentatie wordt toegelicht hoe acupunctuur werkt en hoe je acupunctuur kunt inzetten tijdens en na de behandeling van kanker. Het gaat daarbij om het verhelpen en verlichten van klachten zoals misselijkheid & algehele malaise, pijnklachten waaronder neuropathie en gewrichtsklachten, opvliegers en vermoeidheidsklachten.

[www.qi-acupunctuur.nl](http://www.qi-acupunctuur.nl) & [www.tigertailacupunctuur.nl](http://www.tigertailacupunctuur.nl)

## **Efficiënt bewegen (13.45 tot 14.45)**

*Fleur Kalbfleisch (Essentrics docente)*

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 introductie van docent en de methode gaan we in 45 minuten alle spieren van het lichaam op een vriendelijke maar efficiënte manier bewegen. Dit is een laagdrempelige, langzamere en vooral helende Essentrics training op fijne muziek. Na deze workshop ervaar je meer bewegingsvrijheid en souplesse in je lichaam. Je hebt ervaren hoe het voelt om in ontspanning te bewegen. En je zal opmerken hoeveel je lichaam eigenlijk nog wel kan zodat het vertrouwen in je lijf groeit. Deze manier van bewegen stimuleert alle lichaamssystemen tegelijkertijd en activeert het zelfhelende vermogen van het lijf. Als je weer wilt beginnen met bewegen na een intensieve periode is dit bij uitstel de workshop voor jou.

[www.flowbyfleur.com](http://www.flowbyfleur.com)

## **Kanker en seksualiteit (van 15.00 tot 16.00)**

*Cobi Reisman (Uroloog/Seksuoloog)*

Dr. Cobi Reisman is hoofdopleider seksuologie RINO-Amsterdam, gast hoogleraar bij diverse universiteiten o.m. in Moskou en Shanghai en voormalig voorzitter van de European Society for Sexual Medicine. Daarnaast verricht hij wetenschappelijk onderzoek. Zijn werk is zijn passie. Tijdens deze interactieve presentatie zal hij nader ingaan op het onderwerp kanker en seksualiteit vanuit het perspectief van zowel de cliënt (vrl/mnl) alsook het perspectief van de partner. De kennis die wordt gedeeld is gebaseerd op praktijkinzichten maar ook wetenschappelijk onderzoek. Gezien de aard van de workshop zullen wij ervoor zorgdragen dat de privacy van deelnemers wordt gewaarborgd.

[www.sickandsex.nl/cobi-reisman](http://www.sickandsex.nl/cobi-reisman)

## **Muzikale afsluiting 6 (16.15 tot 16.45)**

*Sofie Prins (zangeres en danseres)*