

Programma Wereldkankerdag vrijdag 4 februari 2022

De online workshops voor Wereldkankerdag worden grotendeels verzorgd door zorgverleners van het Cancer Care Center. De workshops zijn bedoeld kankerpatiënten, gezinsleden en andere belangstellenden. Deelname is gratis!

Tijdstip	Presentator	Thema
09.00 -10.00	Efrat, Roos, Sam en Gamze	Voeding en kanker
11.00 - 11.30	Margot Merah	Online concert
11.45-12.45	Sandrine Kwast	Hoe blijf je mentaal gezond bij kanker
12.50- 13.40	Hilde Hiemstra & Helen van Langeveld	Acupunctuur bij kanker
13.45-14.45	Fleur Kalbfleisch	Efficiënt bewegen met Essentrics
15.00-16.00	Cobi Reisman	Kanker en seksualiteit
16.15- 17.00	Sophie Prins & Roenik Roa Espinosa	Muzikale afsluiting

U kunt zich via e-mail aanmelden voor deze Zoom-workshops:

secretariaat@cancercarecenter.nl onder vermelding van de naam van de workshop.

Workshop 1: Voeding en kanker (09.00 tot 10.00)

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

In de workshop bespreken 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 & www.fitfood.info

EXTRA!! Online concert Margot Merah (11.00 tot 11.30)

Al meer dan 20 jaar toert folkzangeres Margot Merah de wereld over. In de folk draait het om het vertellen van verhalen en dat is waar Margot van houdt. Verhalen over het leven, klein en simpel, met oog voor detail én voor het grotere verhaal. Troostrijk, hoopvol en melancholische nummers, die soms doen denken aan het Ierse platteland, terwijl je je andere keren in de New Yorkse folkscene uit de jaren 60 waant. Margot zingt zelfgeschreven nummers en zal tijdens dit online concert haar nieuwe single Calling Me On presenteren. Een nummer geïnspireerd door de ziekte van een goede vriendin'

www.margotmerah.nl

Workshop 2: 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?

In deze workshop:

- 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 & www.studiosankalpa.nl

Workshop 3: Acupunctuur en kanker (12.50 tot 13.40)

Hilde Hiemstra & Helen van Langeveld (beiden acupuncturist)

Tijdens de interactieve workshop wordt toegelicht hoe acupunctuur werkt en wanneer je acupunctuur kunt inzetten tijdens en na afloop van de behandeling van kanker. Met aandacht voor onder meer misselijkheid & algehele malaise, pijnklachten waaronder neuropathie en gewrichtsklachten, opvliegers en vermoeidheidsklachten. Hilde en Helen doen ook wat acupressuur oefeningen voor die je thuis kunt doen meer energie of tegen misselijkheid

www.qi-acupunctuur.nl & www.tigertailacupunctuur.nl

Workshop 4: Efficiënt bewegen met Essentrics (13.45 tot 14.45)

Fleur Kalbfleisch

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

Workshop 5: 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 zoom workshop zal hij nader ingaan op het onderwerp kanker en seksualiteit vanuit het perspectief van zowel de client (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 er voor zorgdragen dat de privacy wordt gewaarborgd.

[Sick And Sex](#)

Muzikale afsluiting 6 (16.15 tot 17.00)

Sophie Prins (zangeres, danseres, docent en maker) en Roenik Roa Espinosa (gitarist, componist en masterstudent Jazz)

Sophie en Roenik zullen een aantal verschillende stukken ten gehore brengen, in stijl verschillend van Jazzmuziek tot singer-songwriter, waaronder ook zelf geschreven muziek geïnspireerd op Sophie's eigen ervaring met Kanker. Tijdens en na haar ervaring met Kanker herontdekte ze de helende kracht van kunst, iets wat zij graag wil delen.

Sophie studeerde dans en daarna zang. In haar (solo)werk onderzoekt zij de verbinding tussen deze verschillende disciplines. Zo speelde Sophie onder andere in multidisciplinaire voorstellingen van Christoph Winkler (Berlijn), geeft ze performance training aan muzikanten en choreografeerde ze onlangs de zangeressen in de Opera 'ECHO' (gecomponeerd door Floris Kappeyne) waar ze ook in meespeelde.



**WERELD
KANKER
DAG4FEB**