

Op zondag 4 februari is het Wereldkankerdag. Die dag bieden wij een gevarieerd programma aan met interessante en inspirerende workshops, work-outs en andere activiteiten, georganiseerd door diverse CCC-zorgverleners en medewerkers van Hotel & Wellness Zuiver. Bestemd voor al onze cliënten en een ieder ander die geraakt is door kanker. Deelname is gratis. Je bent van harte welkom.

Locatie

Alle activiteiten vinden plaats bij Hotel & Wellness Zuiver, Koenenkade 8 in Amsterdam. Alleen voor de spiermassameting & voedingsadvies, kun je je melden bij onze naastgelegen locatie op Koenenkade 6.

Programma

De inloop begint om 12:00 in de ontbijtzaal van Hotel & Wellness Zuiver. Het programma zelf start om 13.00 en bestaat uit 10 verschillende workshops van in principe 1 uur. Voor de individuele 15 minuten sessies met de diëtistes ontvang je van ons informatie over het tijdstip waarop je wordt verwacht.

Vanaf half vijf ben je van harte welkom voor een hapje en drankje in de bar van tennisclub Amstelpark, gevestigd in hetzelfde gebouw.

Aanmelden

Stuur een e-mail naar: secretariaat@cancercarecenter.nl waarin je de namen van de workshop(s) vermeld waaraan je wilt deelnemen. Sommige activiteiten hebben een beperkt aantal plaatsen. Andere hebben een minimaal aantal deelnemers. Graag ontvangen wij je inschrijving daarom uiterlijk woensdag 31 januari, zodat we nog contact met je kunnen opnemen over een alternatief in het geval een workshop vol zit of niet doorgaat. Vermeld daarvoor in je mail ook even je telefoonnummer waarop we je kunnen bereiken. Je kunt ook eventueel ook alvast een tweede keus vermelden.

Toegangsbewijs

Je ontvangt van ons uiterlijk op 3 februari via e-mail een bevestiging van de activiteiten waaraan je deelneemt. Deze e-mail is tevens je entreebewijs. Vergeet de e-mail dus niet mee te nemen. Voor eventuele vragen kun je contact opnemen met coördinator Erik Kemp via secretariaat@cancercarecenter.nl.

Het schema

Tijd/locatie	Cancer Care Center	Ontbijtzaal	2e etage zaal 1	2e etage zaal 2	Sportzaal	Bokszaal	Buiten
doorlopend		Levensdraden kunstwerk					
12::00 - 13:45	Spiermasameting & voedingsadvies						
13:00 - 14:00			Leven met Kanker		Workshop body, mind & soul	Kickboks workout	Natuurcoaching*
14:15-15:15			Werk en kanker	Geleide creatieve meditatie	Dansworkshop		
15:30-16:30			Energie- management		Body Pump workout		
* verzamelen even voor 13:00 in de lobby van Hotel & Wellness Zuiver							

Toelichting activiteiten

Collectief kunstwerk 'Samen vormen onze levensdraden een kleine versiering'

In de ontbijtzaal kun je tussen 12:30 en 16:30 jouw levensdraad toevoegen aan het gezamenlijke kunstwerk. Je hoeft je hier **niet** voor aan te melden. Iedereen kan hieraan meedoen wanneer het hem of haar schikt. Het proces wordt begeleid door psychosociaal therapeut Sylvia van Nierop. Zij zorgt voor een basis met draden, waar in iedere bezoeker, een draad, een kraal, een strookstof kan weven. Zo laten we zien hoe onze levens verbonden zijn. Langzaam ontstaat het kunstwerk met onze verweven levens.

www.thuisreis.com

Spiermassameting & Voedingsadvies (12:00–13:45)

In een individuele sessie van 15 minuten wordt door Roos Bootsman en Efrat Slager (Diëtistes) een spier/vet massa meting uitgevoerd. Spiermassa is belangrijk voor je lichaamsconditie, kracht en weerstand. Met een zo goed mogelijke spiermassa verklein je de kans op complicaties en bespoedig je je herstel. Tijdens de meting kijken we naar de verhouding spiermassa en vetmassa en berekenen we je eiwitbehoefte. Op basis van de meting ontvang je een persoonlijk advies.

www.voedingplusadvies.nl

Leven met kanker: hoe doe je dat? (13:00-14:00)

Steeds meer mensen leven door met kanker. Dat is mooi, maar het levert vaak nieuwe levensvragen op. Hoe ga ik bijvoorbeeld om met onzekerheid en angst? Onder leiding van Annemarie van den Berg, therapeut en ervaringsdeskundige, praten we over onderwerpen die weliswaar door iedereen als uniek worden ervaren, maar direct herkenbaar zijn voor de anderen. Dat schept vertrouwen, troost en kracht.

www.annemarievandenbergnl.nl

Workshop body, mind & soul (13:00-14:00)

Hoe houd je je innerlijke kind in leven? Ontdek hoe je een saaie training kunt omtoveren een grappig toneelstuk. Een work-out met ballonnen; een speelse balanstraining, ademwerk, core-training en valpreventie; mindfulness en zelfmassage. De workshop wordt verzorgd door: fysiotherapeut en pilatesdocent Ana Dos Santos Reis en yogatherapeut en ademtherapeut Vanessa Brito. Let op: deze workshop wordt in het Engels gegeven.

www.wavesofemovements.com

Kickboks work-out (13:00-14:00)

Tijdens de heavybag workout, die wordt begeleid door Rebecca, sportinstructrice bij Hotel en Wellness Zuiver krijg je handvatten om d.m.v. stoten en trappen je energie niet alleen kwijt te raken, maar vooral ook weer terug te krijgen! De training is voor alle niveaus toegankelijk dus ook als je nog nooit eerder handschoenen hebt gedragen kun je gerust meedoen met deze training. Er komt in deze training geen fysiek contact met een ander voor en de intensiteit en je grens bepaal je zelf! Trek gemakkelijke kleding aan, neem een handdoek en een flesje water mee.

<https://zuiveramsterdam.nl/fitness/>

Wandelcoaching: ont-moet jezelf in de natuur (13:00-14:00)

In de natuur begint iedere beweging bij stilstaan of vertragen. Daarbij is alles er al. Soms nog niet zichtbaar, hoorbaar of voelbaar, maar het is er. Zo is het ook bij jou, bij mij, bij ons allemaal. Ook wij zijn een stukje (van de) natuur. Ben je nieuwsgierig geworden, wandel dan mee bij de kennismakingsworkshop natuurcoaching. De wandeling wordt begeleid door coach Joep van Leeuwen.

www.natuurlijkjoep.nl

Werk en kanker: regie houden bij reïntegratie (14:15-15:15)

Wanneer je de diagnose kanker krijgt, heb je veel aan je hoofd. Ook op werkgebied kunnen er dingen spelen en is het belangrijk de regie te behouden. Tijdens deze interactieve workshop gaat arbeids- en organisatiepsycholoog Lieke Schilder in op bovenstaande vragen en eventuele re-integratie vraagstukken van de deelnemers zelf.

www.liekschilder.nl

Geleide creatieve meditatie: contact maken met de stille plek in jezelf (14:15-15:15)

Als de diagnose kanker wordt gesteld, volgt een hectische periode waarin het gewone leven stopt. Rust vinden in jezelf is dan extra waardevol. In deze geleide meditatie maken we contact met die rust in ons door deze te verbeelden met kleur, vorm en meditatie. We gaan creatief aan de slag. Ervaring is niet nodig iedereen is van harte welkom. De workshop wordt georganiseerd door psychosociaal therapeut Sylvia van Nierop.

www.thuisreis.com

Dansworkshop (14:15-15:15)

Ontdek 'Life Force': een dynamische theaterworkshop door Ira Prica (actrice en theatermaker) en Ljiljana Music (danseres, theatermaker en oncologisch fysiotherapeute), oprichters van de internationale theaterbeweging No-Mad collective. Breng een persoonlijk object mee dat past bij het thema van aanpassing - een pen, een boek, sieraden - alles werkt! Samen gebruiken we deze items om een levendig verhaal te vertellen, waar beweging, geluid en verbeelding samenkomen.

www.no-madcollective.com

Energiemanagement (15:30-16:30)

In deze workshop gaan ergotherapeuten Eline van Kogelenberg en Mirjam Gijsen het hebben over energiemangement. Hoe ga je om met verminderde energie? En hoe krijg je de balans tussen energiegevers en energienemers weer terug? Eline en Mirjam zijn werkzaam bij ergotherapiepraktijk Doen en verbonden aan Cancer Care Center.

www.ergo-doen.nl

Bodypump work-out (15:30-16:30)

De body pump work-out, wordt begeleid door Rebecca, sportinstructrice bij Spa Zuiver. Body is een fitnessprogramma waarbij krachtraining wordt gecombineerd met dynamische muziek. Er wordt gewerkt met o.m. barbells, gewichtsschijven en lichaamsgewicht. De training is voor alle niveaus toegankelijk en ervaring met body pump is niet noodzakelijk. Trek gemakkelijke kleding aan, neem een handdoek en een flesje water mee.

<https://zuiveramsterdam.nl/fitness>

Onze dank gaat uit naar Hotel & Wellness Zuiver voor het ter beschikking stellen van hun faciliteiten en verdere ondersteuning.

