

[Bekijk de webversie](#)

ACTIVITEITEN NIEUWSBRIEF VAN CANCER CARE CENTER



Activiteiten CCC Amsterdamse Bos April 2024

Het is LENTE! Een nieuwe frisse nieuwsbrief en net wat anders dan jullie van ons gewend zijn. Deze Activiteiten Nieuwsbrief staat vol met activiteiten in de omgeving van en op onze hoofd locatie in het mooie Amsterdamse Bos.

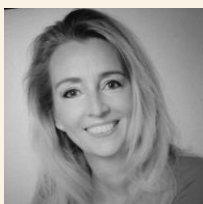
Activiteiten net zo veelzijdig als de natuur om ons heen: activiteiten om heerlijk te bewegen, te rennen en stil te staan, te ontspannen en te beleven, je creatief te uiten en je mentale veerkracht en zelfvertrouwen te laten voeden in contact met lotgenoten.

Naast deze Activiteiten Nieuwsbrief komt er ook de Algemene CCC Nieuwsbrief met algemene informatie en ontwikkelingen binnen Cancer Care Center. Dus jullie zullen twee verschillende nieuwsbrieven ontvangen.

De Algemene CCC Nieuwsbrief zal verschillende rubrieken bevatten, zoals updates over het team en de vrijwilligers, over (nieuwe) locaties, over projecten en studies waar we aan deelnemen, zoals Prehabilitatie en Leefstijl bij kanker en een prachtig Kunst project. Verder zetten we de zorgverleners in de spotlight en zullen we cliënten aan het woord laten.

Kortom twee nieuwsbrieven boordevol informatie.

Stay tuned, keep in touch en geniet van de Lente!



Annemarie Beintema
directeur & founder Cancer Care Center



Vitaliserende Gezichtsmassages

Behoeftte aan een stopmoment? Even diep zakken in je lichaam en ontspannen? Op maandag 6 mei biedt Cancer Care Center gezichtsmassages aan in de middag. Hier zijn geen kosten aan verbonden. De massages duren 20-30 minuten en vinden plaats in het Cancer Care Center in het Amsterdamse Bos.

[Lees meer](#)



Groepsgesprekken voor mensen die langer leven met kanker

Een steeds grotere groep mensen leeft langer door met kanker. Als genezing niet meer mogelijk is en het einde van het leven voor onbekende tijd is uitgesteld, dan levert dat vaak nieuwe levensvragen op. Speciaal voor deze groep en hun naasten organiseren wij sinds begin dit jaar maandelijks een groepsgesprek met lotgenoten. Maandag 6 mei vindt de volgende editie plaats.

Het groepsgesprek 'Over leven met kanker', onder deskundige begeleiding van coach en ervaringsdeskundige Annemarie van den Berg, biedt een veilige omgeving waarin erkenning en herkenning is van anderen. Doel is het behouden c.q. vergroten van assertiviteit, veerkracht en zelfvertrouwen.

[Lees meer](#)



Natuurcoaching in kleine groep in Amsterdamse Bos

Wil je op een ongedwongen manier kennismaken met natuurcoaching? Dan is een seizoenswandeling wellicht een mooie optie. Je gaat samen met coach Joep van Leeuwen en een kleine groep van maximaal 6 personen het bos in en behandelt daar één thema wat van toepassing is op dat seizoen.

[Lees meer](#)



Dagworkshop Mandala tekenen

Deze creatieve workshop wordt begeleid door Sylvia van Nierop (psychosociaal therapeut). We gaan op 22 juni van 10 tot 15 uur met pastelkrijt een mandala maken van wat jij wilt laten bloeien. We werken deels in stilte. Onder begeleiding van mijn stem, onderzoek je op creatieve wijze wat jij wilt laten bloeien. Ervaring is niet nodig creatievelingen en niet-creatievelingen van harte welkom.

[Lees meer](#)



Groepstraining Mentale Veerkracht

In september start de Groepstraining Mentale Veerkracht. Deze bestaat uit 8 groepssessies van 2 uur. Het hebben van kanker kan gepaard gaan met moeilijke gedachten en gevoelens. In deze ACT groepstraining (Acceptance & Commitment Therapie) leer je op een andere manier omgaan met deze moeilijke gevoelens en gedachten (frustratie, verlies van je gezonde lijf, verdriet, angst, eenzaamheid). Je onderzoekt hoe je tegelijkertijd je leven NU kunt leven en kunt werken aan je gezondheid. De training wordt begeleid door Sylvia van Nierop (Psychosociaal therapeut in ACT).

Lees [meer over de training](#)

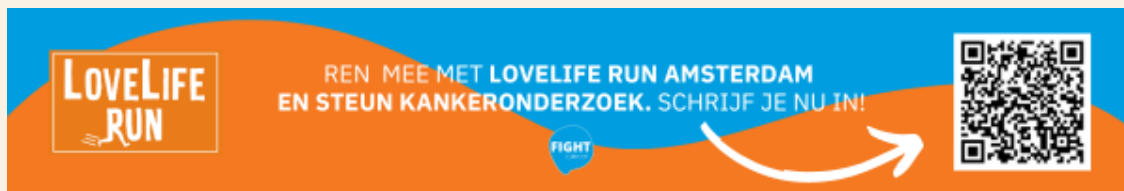
Lees meer over [ACT](#)



Save the Date 28 september StrongerThanEver Challenge

Op zaterdag 28 september 2024 om 14:00 vindt de 7e editie van de STRONGERTHANEVER CHALLENGE plaats in de omgeving van de Bosbaan in Amsterdam. De onderdelen (zwemmen, fietsen en hardlopen) kunnen individueel of in een teamverband gedaan worden. Het evenement is met name bedoeld voor (voormalig) kankerpatiënten, familie en vrienden

Meer informatie volgt in volgende CCC nieuwsbrieven.



Meld je nu aan voor de LoveLife Run

Op 14 juni vindt de eerste Amsterdamse editie van de LoveLife Run plaats met een eigen startvak tijdens de Yet Zuidas Run. De LoveLife Run gaat over 5 kilometer waar (voormalig)kankerpatiënten, samen met hun behandelaars (verpleegkundigen, artsen e.d) en naasten deelnemen. Het voornaamste doel van de run is om deze (voormalig) patiënten te ondersteunen bij het herwinnen van vertrouwen in hun lichaam na of tijdens de uitdagende periode van ziekte en behandeling. Daarnaast gaan we met zijn allen zoveel mogelijk donaties ophalen voor baanbrekend kankeronderzoek.

Als je daar belangstelling voor hebt, kun je een 12-weeks trainingsprogramma volgen in het Olympisch Stadion is gestart op 24 maart. Later aansluiten is uiteraard mogelijk! De trainingen worden mede verzorgd door CCC fysiotherapeuten.

Na inschrijving wordt er een eigen actiepagina aangemaakt waarmee donaties kunnen worden opgehaald.

[Lees meer](#) over inschrijving en trainingsprogramma

Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

6 mei	Gezichtsmassages met Caroline Reineke
6 mei	Leven met kanker met Annemarie van de Berg
24 mei	Natuurcoaching met Joep van Leeuwen
3 juni	Leven met kanker met Annemarie van de Berg
21 juni	Natuurcoaching met Joep van Leeuwen
22 juni	Dagworkshop mandala tekenen met Sylvia van Nierop
2 september	Leven met kanker met Annemarie van de Berg
9 september	Groepstraining Mentale Veerkracht met Sylvia van Nierop

28 september StrongerThanEverChallenge

 back to vitality



Copyright © 2024 Cancer Care Center, Alle rechten voorbehouden.

U ontvangt deze mail omdat u cliënt bent of bent geweest van Cancer Care Center of aangegeven hebt deze nieuwsbrief te willen ontvangen.

Als u deze nieuwsbrief op een ander adres of niet meer wilt ontvangen, kunt u dat hier aangeven.
[gegevens wijzigen](#) / [uitschrijven](#).