

ACTIVITEITEN NIEUWSBRIEF VAN CANCER CARE CENTER



Activiteiten CCC Juni 2024

Het is juni, de maand waarin de zomer begint, en we willen naar buiten! In deze nieuwsbrief nemen we jullie dan ook graag mee in een aantal buiten activiteiten die onze zorgverleners te bieden hebben.

Voor veel mensen kan de weg naar herstel zwaar zijn, zowel fysiek als mentaal. Er is groeiend bewijs dat buiten trainen en actief blijven een cruciale rol kunnen spelen in het herstelproces en het verbeteren van de levenskwaliteit van kankerpatiënten. Bewegen in de natuur heeft vele voordelen zoals het versterken van het immuunsysteem en het verminderen van stress en angstgevoelens, je voelt je energiever en vrolijker na het samen buiten sporten.

Onze CCC zorgverleners bieden daarom verschillende buiten programma's.

Laat deze - *outdoor* - nieuwsbrief je inspireren en motiveren om naar buiten te gaan en in beweging te komen.

Back to Vitality!

Veel leesplezier en geniet van de buitenlucht!
Met zomerse groet,

Annemarie
directeur & founder Cancer Care Center

Beintema





Vitaal Verder Trainingen in Amsterdam

Vitaal Verder is een speciaal bewegingsprogramma bedoeld voor iedereen die de OncoTraining, [Oncologie Fysiotherapie](#) of een andere soort van oncologische training heeft afgerond, en graag wil blijven trainen. Met een abonnement kunt u op gezette tijden blijven trainen en wordt u daarbij ondersteund door een van onze fysiotherapeuten.

Woensdag	09:00 - 10:00	Amsterdam Oosterparkbuurt	Binnen
Woensdag	18:15 - 19:15	Amsterdam Oosterpark Muziekkoepeel	Buiten
Vrijdag	08:30 - 09:30	Amsterdamse Bos	Buiten
Vrijdag	09:00 - 10:00	Amsterdam West	Binnen

[Lees meer](#)



Recovery Beweegprogramma bij Vitaal op Recept in Almere

Recovery Run is een buitentraining waarbij de deelnemer als sporter centraal staat. Wij bieden een veilige omgeving waarin je verantwoord in beweging komt. Ieder op zijn eigen niveau.

Er wordt getraind in kleine groepen zodat de individuele aanpak gewaarborgd blijft. De zwaarte van de training wordt aan het individu aangepast en is afhankelijk van het behandeltraject.

- Het gaat er niet om wat je niet kunt, maar om wat je vandaag wel kunt -

De buitentraining is elke woensdag om 9:30 in Almere en wordt verzorgd door [Natasja Hallema](#) en [Shirley van Oostrom](#).

[Lees meer](#)



Mindful Kayakken op de Loosdrechtse Plassen

[Marionne Lips](#) van Tynylake-natuurcoaching begeleidt deze aandachts-training én ontspannende activiteit in de buitenlucht. Het rustig peddelen heeft een meditatief effect en laat je volledig ontspannen. De ongerepte omgeving, de oefeningen op het water en een lekker drankje zullen dit gevoel versterken.

[Lees meer](#)



Bosbaden in Hilversum

Van Bosbaden met [Marionne Lips](#) word je niet nat! Het verwijst naar een figuurlijke onderdompeling in het bos. Waarbij je al je zintuigen gebruikt en volledig aanwezig én in contact bent met de natuur en met jezelf. Het is een vorm van Mindfulness, maar dan buiten, gecombineerd met luchtige elementen.

Een Bosbad vindt plaats in een groepje en duurt maximaal 2,5 uur inclusief bos-thee. De gezonde boslucht heeft een vitaliserende werking en geeft je immuunsysteem een “boost”. En dit, in combinatie met diepe ontspanning, maakt dat je je levenskracht weer voelt gaan stromen.

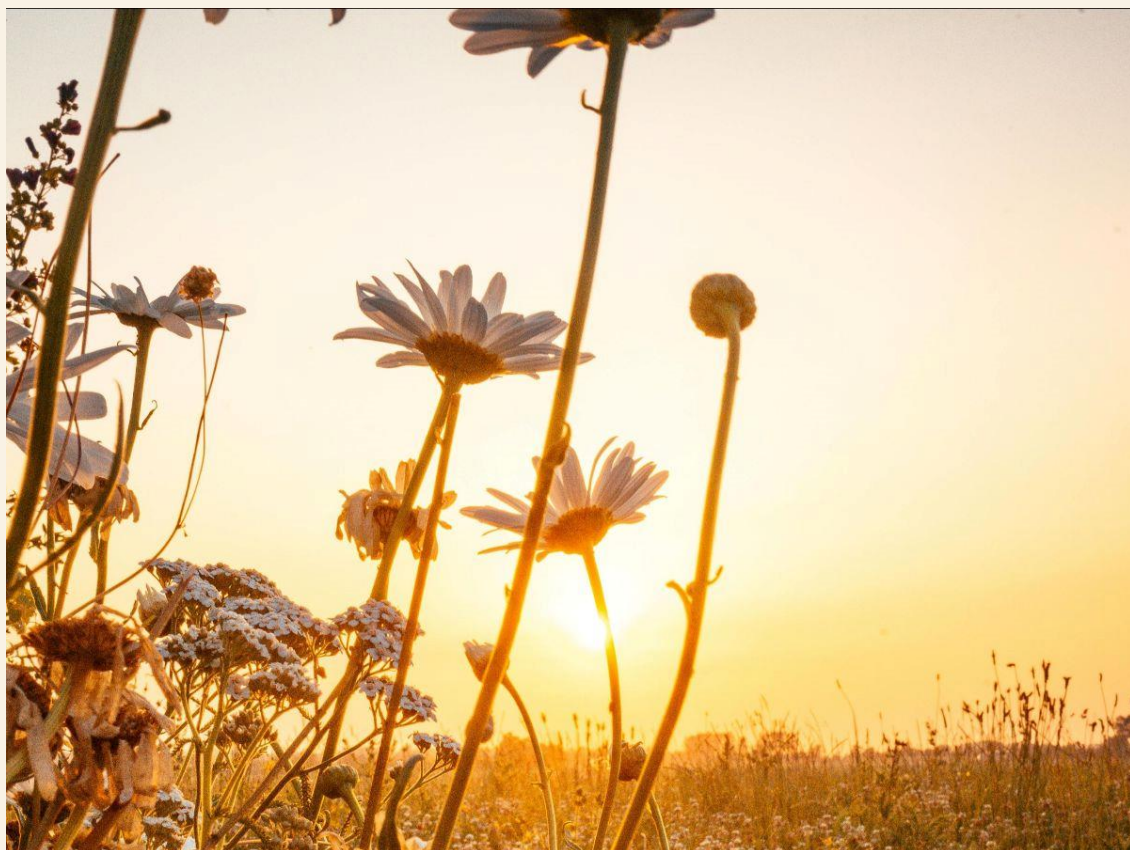
[Lees meer](#)



Mindful Run, Walk of Cycling in Ouderkerk aan de Amstel

Mindfulness is het bewust aandacht brengen naar de huidige ervaring met een open en niet-kritische blik. [Erwin Prakken](#) laat je kennis maken met de verschillende facetten van het hardlopen/wandelen/fietsen en leert jou te luisteren naar je eigen lichaam. Jij wordt je bewust van je eigen houding, je aandacht bij het bewegen en de kracht en energie in je lichaam. Door meer in het 'hier en nu' te lopen maak je je hoofd leeg en geniet je meer van het moment.

[Lees meer](#)

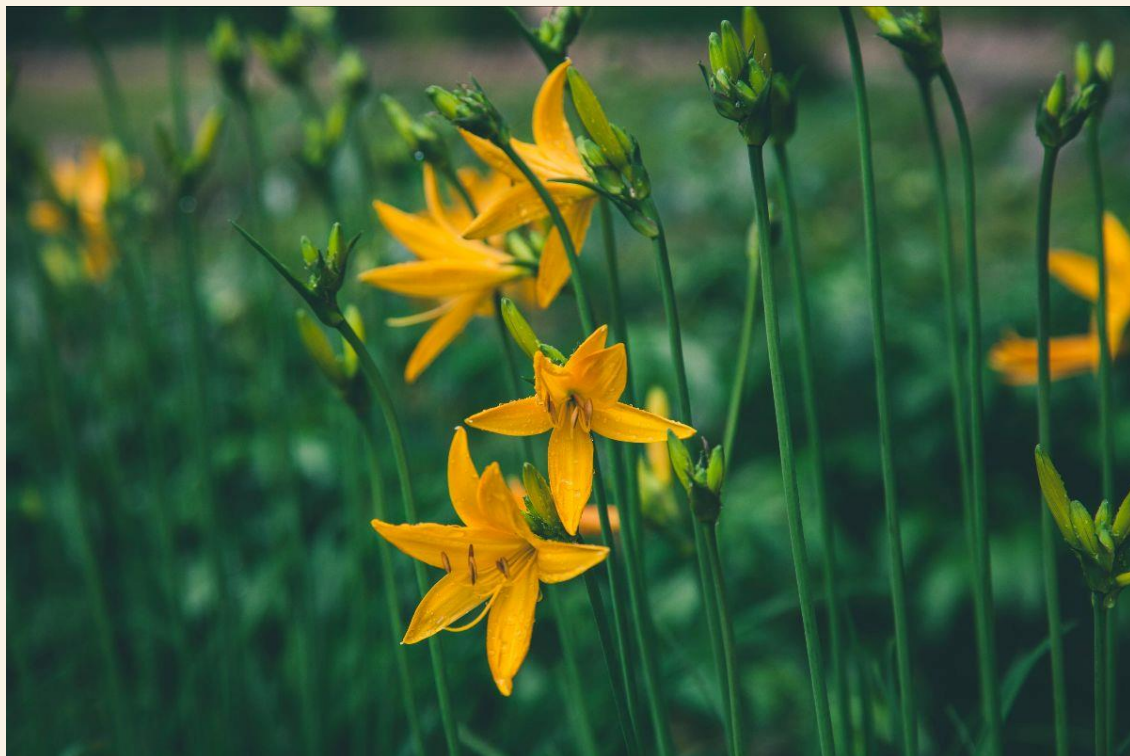


Qi Gong Trainingen in Amsterdam

Ariëlle Brouwer biedt op maandagochtend en op vrijdagmorgen (in het Engels) Qi Gong trainingen aan.

De Qi Gong oefeningen variëren van fysiek meditatief bewegen, ademhaling, visualisatie, reflectie en meditatie.

[Lees meer](#)



Qi Gong Zomer Special Rust & Ruimte

Op 22 juni van 14:00 - 17:00 begeleidt Ariëlle Brouwer de zomer special Rust & Ruimte. De Qi Gong oefeningen variëren van fysiek meditatief bewegen, ademhaling, visualisatie, reflectie en meditatie.

Bedoeld om jou tot rust te laten komen, te voelen waar je volledig in je kracht staat (en wat je daar eventueel van weerhoudt), en vanuit ontspanning en gevuld met energie je leven volledig te omarmen.

[Lees meer](#)



Dagworkshop Mandala tekenen

Deze creatieve workshop wordt begeleid door Sylvia van Nierop (psychosociaal therapeut). We gaan op 22 juni van 10:00 - 15:00 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](#)



Lezing-workshop Levenskunst en Imaginatie

Imaginatie geeft niet alleen een beeld van wat je bezielt, het geeft je de kans daar op een organische en creatieve wijze invloed op uit te oefenen (Joop Krop). De lezing-workshop vindt plaats op 6 juli: zaterdag 10:30 - 13:00 door [Jan Taal](#).

In het eerste deel word je een overzicht gegeven van wat imaginatie is, hoe het in ieder van ons een diepgaande, meestal onbewuste werking heeft en hoe je jezelf met imaginatie verder kunt ontwikkelen. In het tweede deel ga je het imaginatieproces zelf te gaan ervaren.

[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 Stronger Than Ever Challenge

Op zaterdag 28 september 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 bedoeld voor (voormalig) kankerpatiënten, familie en vrienden.

Lees [hier](#) meer over het inschrijven en de Challenge.



Verbeterde Bereikbaarheid Cancer Care Center Koenenkade 6

Dankzij een buurt-initiatief gaan vanaf 21 juli de buslijnen 178, 357 en 257 weer stoppen bij de Koenenkade. De haltes bevinden zich aan de Amstelveense weg ter hoogte van de huisnummer 647 t/m 657 en 764. De loopafstand van de bushalte naar Cancer Care Center en de bereikbaarheid wordt hierdoor aanzienlijk verbeterd.

[Lees meer](#)

Activiteiten bij Cancer Care Center Amsterdamse Bos

21 juni	Natuurcoaching met Joep van Leeuwen
22 juni	Dagworkshop mandala tekenen met Sylvia van Nierop
22 juni	Qi Gong Zomer Special Rust & Ruimte met Ariëlle Brouwer
6 juli	Lezing-workshop Levenskunst en imaginatie met Jan Taal
2 september	Groepsgesprek leven met kanker met Annemarie van den Berg
6 september	Natuurcoaching met Joep van Leeuwen
9 september	Groepstraining Mentale Veerkracht met Sylvia van Nierop
28 september	StrongerThanEverChallenge aanmelden voor 1 september

Heb jij als zorgpartner of CCC locatie ook activiteiten, die je op onze website en nieuwsbrief zichtbaar wilt maken? Mail naar secretariaat@cancercarecenter.nl.

In ons cliënten bestand, zitten nu vnl. cliënten uit omgeving Amsterdam.
Wil je dat jullie cliënten ook onze nieuwsbrief ontvangen? Dan kan dat door ze te verwijzen naar de [inschrijf mogelijkheid op de CCC website](#).



 [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](#).