



NIEUWSBRIEF 2024- 1

Beste lezer,

Deze Nieuwsbrief met het nieuwe logo is een feit.

Het logo werd op Wereldkankerdag onthuld door voorzitter Antje de Groot. Deze is uitgevoerd in de kleuren blauw, groen en geel. “Het Vechtgenotenhuis ligt in een prachtige groene omgeving aan de Overijsselse Vecht, dat zie je terug in het blauw en groen”, vertelt Antje. “In het Vechtgenotenhuis hebben we begrip voor de gevoelens van angst en onzekerheid die de diagnose kanker met zich meebrengt. We proberen daarbij steeds het positieve te blijven zien, dat vind je terug in de geel van de zon. De boomblaadjes staan symbool voor de cirkel van het leven dat ondanks alles toch de moeite waard is om geleefd te worden.”



Wat lees je in deze Nieuwsbrief; o.a. een terugblik op Wereldkankerdag, NL

Doet dag en de hardloopactie ‘Following the River’ van ultraloper Henk Meppelink, een vooruitblik met nieuwe activiteiten in ons programma en meer..

Inmiddels hebben een grote groep Vechtgenoten ziekenhuisvrijwilligers de basistraining en ziekenhuistraining afgerond en zijn de dagen dat ze in het ziekenhuis zijn, uitgebreid van één naar drie ochtenden per week. De pilot voor het zwemmen op dinsdagmiddag is geëvalueerd en wordt met enthousiasme vervolgd met zelfs twee middagen in de maand, startend vanaf september. Ook de workshop ‘Hoe verder na borstkanker’ is goed ontvangen en wordt herhaald. Evenals de lotgenotenrouwgroep, deze start in september voor de vierde keer, er is nog ruimte voor één deelnemer.

Door samenwerking met het ziekenhuis worden steeds vaker interessante lezingen georganiseerd in het Vechtgenotenhuis, houd onze agenda in de gaten.

We merken dat meer mensen het Vechtgenotenhuis weten te vinden, is het niet voor contact en activiteiten met lotgenoten dan wel voor een moment van ontspanning tijdens één van de aangeboden massages. Onze vrijwilligers bieden altijd een luisterend oor in de tijd dat je moet wachten of na afloop van de massage.

In de vakantieperiode is het Vechtgenotenhuis op dinsdagmiddag vanaf 14.00 uur geopend.

Ook in het ziekenhuis zijn de vrijwilligers in de vakantieperiode aanwezig, er zijn slechts enkele dagen die uitvallen vanwege vakantie.

Ben je of ken je iemand die geraakt is door kanker? Onze vrijwilligers heten jou van harte welkom onder het genot van een kopje koffie of thee. Neem gerust iemand mee om kennis te maken!

Veel leesplezier, coördinatoren
Irma Veneman en Tiny Timmer

TERUGBLIK

Wereldkankerdag

‘Koester elkaar. Voor je het weet is het afgelopen en die tijd samen krijg je nooit meer terug.’ Dat was de boodschap die Caroline van der Plas bezoekers van het Vechtgenotenhuis gaf in het kader van Wereldkankerdag op 3 februari.

De politica werd geïnterviewd door Vechtgenotenvoorzitter Antje de Groot-Schuttert. Het gesprek ging over de manier waarop Caroline van der Plas de ziekte en het overlijden van haar man verwerkte en de meerwaarde die ‘IPSO centra voor leven met en na kanker’ hebben voor mensen die op welke manier dan ook te maken hebben met kanker. Dit bevestigde ook Anita Maathuis, gast van het Vechtgenotenhuis, samen met Caroline onthulden ze haar prachtige mozaïekstuk die haar emoties rondom haar ziekte uitbeeld.



Naast dit officiële gedeelte waren onze gasten aan het werk met hun eigen mozaïek en schilderwerken.



NL Doet dag



Zaterdag 16 maart jl. werden de handen flink uit de mouwen gestoken. Met een grote groep van wel 20 mensen is de tuin bladvrij en voorjaar klaar gemaakt, inmiddels staan de tafels en stoelen voor onze gasten weer buiten.

Ook binnen is hard gewerkt, de ramen zijn weer blinkend schoon, net als de keuken. Ook is er meer ruimte gecreëerd door het verplaatsen van de meubels. Het is fijn dat wij onze gasten kunnen ontvangen in een frisse ruimte.

Onze grote dank aan de helpers!

Mannengroep “De Vechtgenoten”

De mannen kwamen op dinsdag 23 april bij elkaar.

Na een rondwandeling door een fraai en afwisselend landschap waarover veel te vertellen is, werd onder het genot van koffie of thee door Evert Ruiter enthousiast verteld over Jiddu Krishnamurti, een uit India afkomstig spiritueel leraar.

Het is een kleine eeuw geleden dat Ommen uitgroeide tot spiritueel wereldcentrum. Met Krishnamurti als stralend middelpunt. Zijn volgelingen reisden massaal af naar Ommen voor hun grote leider, die voor hen zogenaamde Sterkampen organiseerde.

Het was een indrukwekkende avond en de mannen zijn volledig op de hoogte van wat er zich rondom Ommen heeft afgespeeld. Een volgende mannenbijeenkomst staat gepland op dinsdagavond 17 september, houdt onze website en socials in de gaten voor meer informatie.

Wil je meer weten over de mannengroep? Mail naar info@vechtgenoten.nl

Groet, Karel, Hans en Henrik

GIFTEN



Voorzitter Antje bedankt Jeannette van Eerbeek voor haar medewerking aan de verkoop van het vakwerkhuisje, met opnieuw een geweldige opbrengst!



Jeannette overhandigde namens NOGGUS een cheque aan gastvrouw Antje, de opbrengst van gehaakte boodschappentasjes heeft dit mooie bedrag opgeleverd.

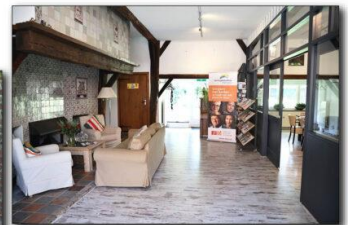


Elk jaar houdt Gospelkoor Akousate uit Dalfsen een drop-actie, dit jaar werd het Vechtgenotenhuis verblijd met de opbrengst hiervan!

Tevens ontvingen we fantastische giften van Univé, de Gasunie en [Team Sukerbiet](#).

Deze cheques werden persoonlijk overhandigd. Een mooi moment om tijdens een kopje koffie te kunnen vertellen wat onze vrijwilligers voor de gasten kunnen betekenen.

Elke bijdrage, groot of klein, we zijn er enorm blij mee!



NIEUWS UIT HET ZIEKENHUIS IN HARDENBERG

Getrainde vrijwilligers van het Vechtgenotenhuis worden in het kader van de samenwerkingsafspraken drie ochtenden per week ingezet op de klinische afdeling en dagbehandeling Oncologie van het Saxenburgh Medisch Centrum in Hardenberg. Zij bieden ondersteuning aan patiënten en mensen die met hen meegekomen zijn in de vorm van een luisterend oor, afleiding en meedenken over niet-medische vragen.



Op 1 maart 2024 vond een vervolg plaats op de 2-daagse IPSO basistraining voor vrijwilligers. Dertien Vechtgenoten vrijwilligers werden die dag getraind voor inzet in het ziekenhuis. Annet Bakker, verpleegkundig consulent geriatrie bij Saxenburgh, nam in het kader van de samenwerking rondom de inzet van vrijwilligers ook deel aan deze training.

De ziekenhuistraining werd verzorgd door IPSO trainster Henriette van Amerongen.

Te gast waren geestelijk verzorger Anna Kamphuis en teamcoördinator Edy Breukelman van Saxenburgh Medisch Centrum. Zij vertelden over hun werk en de samenwerking.

De training, die mogelijk is gemaakt door Saxenburgh, KWF en IPSO, werd hoog gewaardeerd door de vrijwilligers. Alle vrijwilligers ontvingen het bij de training behorende certificaat.

Saxenburgh en het Vechtgenotenhuis zijn ontzettend blij met de inzet en toegevoegde waarde van deze bekwame vrijwilligers binnen het oncologisch centrum van het ziekenhuis.



NIEUWS UIT HET VECHTGENOTENHUIS

Team Ommen Roparun 2024 rent voor Hospice en Vechtgenotenhuis

Team Ommen heeft met buitengewone inzet van 28 leden #roparun2024 van Parijs naar Rotterdam gerend en gefietst. Zij steunen daarmee het Hospice Ommen (in oprichting) en het Vechtgenotenhuis, centrum voor leven met en na kanker.

Vrijdagavond 14 juni tijdens de feestelijke Roparun BBQ hebben Hospice Ommen en Vechtgenotenhuis de teamleden "super bedankt" met een mooie tuinfakkel, symbool voor volharding én de Olympische gedachte. In een prachtige filmische fotocompilatie was te zien met hoeveel passie, inzet en ook bloed, zweet en tranen de monstertocht is volbracht. Ontzagwekkend en emotioneel!



Lach, huil en geniet nog één keer met ons mee!! (filmpje afkomstig van Roparun team Ommen) —

<https://www.youtube.com/watch?v=bddMSrCD-eM>

Indrukwekkend is ook het sponsorbedrag dat Team Ommen bij elkaar heeft gekregen. Ruim € 35.000,= maar liefst.

Foto: Riek Martens en Jacqueline Overweg (Hospice) en Antje de Groot (Vechtgenotenhuis) overhandigen de 'super-bedankt-fakkel' aan de teamleden

'Following the River' actie levert ruim 9.000 euro op!

Na maanden van voorbereiding, samen met het organisatiecomité, was het eindelijk zover. Vrijdag 21 juni startte Henk Meppelink samen met zijn begeleiders Bé Snijders en Bernd Edelijn zijn monstertocht bij de monding van de Vecht in Darfeld (DL).

Donderdagavond 4 juli werd teruggeblikt op deze bijzondere dagen. Dagen van saamhorigheid en verbinding, de herbeleving van de 200 kilometer hardlooptocht langs de Vecht. Voorzien van prachtige beelden, achtergrondinformatie, en verteld met de nodige humor en emotie. Familie, bekenden, en mensen van het Vechtgenotenhuis, luisterden aandachtig naar de belevenissen van de drie mannen. En wat wás het een belevenis!

Een tocht langs smalle kronkelige paden, glooiende landschappen met graanvelden tot bosrijke omgevingen met luide kikkerconcerten en reeën langs de bosrand. Henk benoemde dat het lopen in de nacht magisch, bijna hypnotiserend is, hij geniet ervan. Tijd is niet belangrijk, maar samen herinneringen maken en onderweg zijn met een missie schept verbinding. Deze band met elkaar is alleen maar sterker geworden. Op verschillende tussenstops in o.a. Gramsbergen en het Vechtgenotenhuis, waar een wandelexcursie werd georganiseerd, werd hij met een luid applaus binnengehaald en met bemoeiende woorden vervolgde hij zijn loop richting de eindstreep.



Na zessentwintig uren werd via een landweggetje, waar in de verte een groepje geliefde mensen stond te wachten, de finish behaald. Met z'n drieën zijn ze de streep overgegaan, SAMEN hebben ze het gered! Mooier kan het niet eindigen.

Na deze prachtige verhalen, was het tijd om de totale opbrengst van deze actie bekend te maken. Op de cheque werd het geweldige bedrag van 8.347 euro geschreven. Het is mooi te melden dat de verkoop van de shirts ruim 1800 euro heeft opgeleverd, mede mogelijk gemaakt door Prins Sport Ommen.

Aan het einde van de avond werd dit bedrag, samen met een gift van wandelgroep Gramsbergen, afgerond naar 9.000 euro. Alle voorbereidingsverhalen en berichten zijn [hier](#) te lezen.



DANK aan alle gevers, kleine of grotere bedragen, met elkaar is het een GEWELDIGE opbrengst! 🙌

Aantal bezoeken 2023

Af en toe wordt de vraag gesteld hoeveel bezoeken er doorgaans worden gebracht aan het Vechtgenotenhuis. In 2023 waren dit 1.071 bezoeken, waaronder ruim 110 gasten die met regelmaat komen en anonieme gasten die het Vechtgenotenhuis bezoeken voor bijeenkomsten of lezingen.

Onze gasten komen vanuit de wijde omtrek van Ommen. Dit zijn o.a. Vriezenveen, Vroomshoop, Den Ham, Lemele, Dalfsen, Dedemsvaart, Nieuwleusen, Coevorden, Ommen, Bergentheim, Hardenberg en De Krim.

Aantal vrijwilligers Vechtgenotenhuis 2023

Een overzicht van het aantal vrijwilligers vind je onderstaand.

Functie	Aantal
Bestuur	5
Gastheren en -dames in het Vechtgenotenhuis	18
Ziekenhuis vrijwilligers	13
Overige vrijwilligers	8
Workshopleiders	13
Totaal	57

*Bron VGH

ACTIVITEITEN

Veel gasten ontmoeten elkaar tijdens het schilderen en mozaïeken (tweewekelijks) en vinden een moment van ontspanning tijdens de yogales op woensdagavond. Anderen vinden hun relaxmoment tijdens een van de aangeboden massages. Naast deze terugkerende activiteiten staan er ook nieuwe workshops op de planning.

Wat is het toch fijn dat we altijd een beroep kunnen doen op de workshopleiders en gastheren- en dames, die de gasten met een kopje koffie of thee verwelkomen en een luisterend oor bieden.

Yoga op dinsdagmorgen stopt

Vanaf september staat er geen yoga op de dinsdagmorgen op het rooster, na zich ruim 4 jaar ingezet te hebben voor onze deelnemers, heeft workshopleidster Marina Prins aangegeven te gaan stoppen. Misschien dat ze op een later tijdstip weer aansluit, maar nu ligt haar prioriteit ergens anders. Ze vond het heel fijn om hier als vaste begeleidster te zijn. Je hoeft de yoga niet te missen, het staat nog wel op het programma op de woensdagavond (m.u.v. schoolvakanties)

Nieuw op het programma dinsdagmorgen

Ontspanningsmomenten tijdens een klankmassage of klankconcert. De yoga ochtenden worden opgevuld met nieuwe activiteiten. Sylvia Duits van www.oerpunt.nl gaat klankschalenmassages (max. twee gasten per ochtend) geven en ze geeft de workshop klankconcert (minimaal 3 deelnemers).

Een klankmassage brengt weer balans in je lichaam, meer verbinding tussen lichaam en geest. Met behulp van klankschalen en andere instrumenten wordt het zelfhelende vermogen van het lichaam gestimuleerd.

De eerste massage staat gepland voor dinsdagmorgen 3 september. [meer info](#)



Een klankconcert moet je vooral ervaren, ondergaan. Het geluid voelen, door laten dringen in je hoofd, je lichaam, je hart. Bij het klankconcert maakt Sylvia gebruik van klankschalen, drums, zang, fluit, en diverse instrumenten. Ieder concert bij haar is weer anders. Ze werkt intuïtief, laat alles ontstaan, afhankelijk waar mensen behoefte aan hebben. Het eerste klankconcert staat gepland voor dinsdagmorgen 17 september [meer info](#)

Lotgenotenrouwgroep

Op vrijdagmiddag 20 september start de cursus 'In Harmony, samen rouwen'. Dit is een lotgenotengespreksgroep voor mensen die een dierbaar persoon hebben verloren aan kanker. In Harmony, samen rouwen helpt je om je leven weer op orde te krijgen.

Wie rouwt, doet dat op z'n eigen manier en in z'n eigen tempo. Maar iedereen heeft te maken met verdriet en pijn. In zes ontmoetingen staan we stil bij alles wat jij op je rouwpad tegenkomt: afscheid (kunnen) nemen, emoties, reacties van de omgeving, lichamelijke klachten en persoonlijke ervaringen. De herkenning, erkenning en steun die juist lotgenoten elkaar kunnen geven, helpen stap voor stap de weg vooruit te vinden.

Je kan je opgeven voor deze gespreksgroep als je een dierbaar persoon verloren hebt en je behoefte hebt om je verlies te delen met lotgenoten. De groep bestaat uit maximaal zes personen zodat iedereen zich veilig kan voelen. Vooraf neemt Gea contact met je op om te luisteren naar je verlieservaring. Je mag natuurlijk ook zelf contact opnemen wanneer je hier vragen over hebt.

De lotgenotengespreksgroep wordt gegeven door Gea Stoel. Ze is rouw- en verliesbegeleider bij [In Harmony Coaching](#) en gebruikt voor deze bijeenkomsten haar eigen ontwikkelde werkboek In Harmony, samen rouwen en haar spel Hart op de tong, bij rouw en verlies.

Op vrijdagmiddag komt de groep bij elkaar in het Vechtgenotenhuis, data 20 en 27 september, 11 oktober en 1, 15 en 29 november. Er wordt een bijdrage gevraagd van € 45 voor de zes bijeenkomsten; het werkboek In Harmony, samen rouwen, kost € 12.

Er is nog ruimte voor één persoon. Opgeven kan via activiteiten@vechtgenoten.nl

Heartpillows maken



Wat hebben we veel patiënten binnen het Medisch Centrum Saxenburgh blij kunnen maken met een HeartPillow. Het hartvormige kussentje geeft een prettige druk op de wond na een borst- of longoperatie.

Help je ons de voorraad op peil te houden? Een workshop staat elke dinsdagmiddag om de twee weken gepland.

Ook als je niet handig bent met naald en draad ben je van harte welkom om mee te helpen. De één knipt, de ander vult de harten of pakt ze in. Er is een naaimachine beschikbaar. De koffie en thee staat klaar!

Zwemuurtje in zwembad De Slag Hardenberg wordt uitgebreid

Bewegen bij kanker wordt aangeraden, zwemmen is daar een mooi voorbeeld van. Ook is behoefte aan bewegen/zwemmen uitgesproken door zorgprofessionals en door patiënten zelf, maar zij ervaren een drempel om naar een regulier zwemuurtje te gaan.

Zwembad De Slag biedt een speciaal zwemmoment voor deze doelgroep 'Zwemmen met en na kanker'. Dit in samenwerking met Saxenburgh Medisch Centrum en in afstemming met de oncologisch fysiotherapeut. Na een succesvolle start in januari worden de zwemmoments uitgebreid naar 2x per maand, elke 2^e en 4^e dinsdagmiddag kan je meedoen. Start 10 september, opgeven is niet nodig.

Uitgangspunt van dit zwemuurtje is: luister naar je lichaam, doe alleen waar je je goed bij voelt. Na afloop is er gelegenheid om met elkaar een kopje koffie of thee te drinken in de koffiecorner. [meer info](#)

Regel voor massages

Om iedereen de mogelijkheid te bieden gebruik te kunnen maken van de massages, werken we met een opgavelijst. We proberen de opgave zo eerlijk mogelijk te verdelen. Per persoon is drie keer per soort massage beschikbaar, daarna geldt de regel; naar gelang er ruimte is wordt je ingepland.

VACATURES

Social media beheerder

Onze social media beheerder, Linda van Erk, is gestopt met haar werkzaamheden i.v.m. met het vinden van een baan. We zijn haar enorm dankbaar voor alle behulpzaamheid en wensen haar veel succes toe.

Om deze reden zijn wij op zoek naar iemand die onze socials wil beheren.

Het Vechtgenotenhuis biedt informele psychosociale zorg aan (ex)kanker patiënten en hun naasten. Dit doen wij door het aanbieden van verschillende activiteiten, lezingen en workshops.

Deze activiteiten en andere actuele berichten posten wij regelmatig op Facebook en Instagram.

Wij zoeken iemand die ons PR team wil versterken en voor ons deze berichten wil maken en plannen. Dit doen wij in Meta business.



Heb je hier geen ervaring in, maar lijkt het je wel heel leuk om te doen? Schroom dan niet om te reageren, wij werken je graag in.

Gastdames- en heren

Ben jij gastvrij en dienstverlenend?

Als gastvrouw of gastheer ben jij het eerste aanspreekpunt voor onze gasten die het Vechtgenotenhuis binnenkomen. Jij bent het visitekaartje en het gezicht van ons huis. Je bent van nature iemand die gastvrij is en het fijn vindt om mensen te ontvangen en het naar hun zin te maken. Ze even helemaal in de watten te leggen of de tijd nemen voor een goed gesprek onder het genot van een kopje koffie. Je hebt een luisterend oor en weet de ander centraal te stellen. Indien nodig geef je informatie en begeleiding zodat iedereen zich snel thuis zal voelen in het Vechtgenotenhuis.

Wat vragen we van je?

Ons centrum valt onder de overkoepelende organisatie IPSO (Instellingen PsychoSociale Oncologie). Om de kwaliteit van zorg en uniformiteit te waarborgen, vragen we je een training te volgen waarin je wordt geschoold op het gebied van communicatie; hierbij oefen je diverse gesprekstechnieken. Daarnaast verzorg je de ontvangst met koffie en thee, geef je – naar behoefte – informatie over de mogelijkheden en de activiteiten van het Vechtgenotenhuis en doe je de meest voorkomende huishoudelijke en/of facilitaire werkzaamheden.

Wat hebben wij te bieden?

Gezelligheid, waardering, voldoening, warmte, een leuk team en verbindende vrijwilligersmiddagen.

Loop je warm voor één van bovenstaande vacatures? Mail naar: info@vechtgenoten.nl dan nemen wij contact met jou op.

TIPS

Activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd door Carinova

In de maanden juli en augustus organiseert Vitaal Vechtdal samen met Carinova Mantelzorg Steunpunt verschillende activiteiten. Mensen die zorgen voor een ouder, kind, partner of buurtgenoot/bekende worden van harte uitgenodigd om deel te nemen. Kijk [hier](#) voor de volledige agenda.

In het **Vechtgenotenhuis** staat op **dinsdag 30 juli een middag gepland | 13.00-15.00 uur**

Heeft u zin in een ontspannende en inspirerende activiteit deze zomer? Wij nodigen u van harte uit voor de workshop: Creatief met Klein Geluk

Onderzoek toont aan dat creativiteit niet alleen stress vermindert, maar ook een positieve mindset bevordert en uw gemoedstoestand verbetert. Samen creatief bezig zijn brengt mensen dicht bij elkaar en biedt een manier om uw gevoelens te uiten. Het thema van deze sessie is 'klein geluk'. Zoals Saskia en Serge zingen: "het zijn de kleine dingen die het doen." Door dagelijks aandacht te schenken aan waar we dankbaar voor zijn, dragen we bij aan ons eigen geluk.

De workshop is volledig kosteloos en je mag een bekende meenemen, wel zo gezellig. Wilt u deelnemen?

Meld u dan aan via e-mail bij E. Bokdam: e.bokdam@carinova.nl of bel naar 0657845087.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen.



ontspannen de zomer door

CREATIEF | ONTSPANNEN | ONTMOETEN

In de maanden juli en augustus nodigen we mensen die zorgen voor een ouder, kind, partner, buur van harte uit om deel te nemen aan ons zomerprogramma. Geef je op voor één of meerdere dagdelen.

Je bent welkom!

- 25 JULI KOFFIE & ONTMOETEN -14.00 - 15.30 UUR
PAND 25 | BRUGSTRAAT 25, OMMEN
- 30 JULI CREATIEF MET KLEIN GELUK 13.00-15.00 UUR
VECHTGENOTENHUIS | BEERZERWEG 50 OMMEN
- 7 AUGUSTUS BEGELEIDE ONTSPANNING 13.15 - 14.45 UUR
OPEN HAMEI OUDE HAMMERWEG 13A, VILSTEREN
- 14 AUGUSTUS BEGELEIDE ONTSPANNING 13.15 - 14.45 UUR
OPEN HAMEI | OUDE HAMMERWEG 13A, VILSTEREN
- 21 AUGUSTUS BEGELEIDE ONTSPANNING 13.15 - 14.45 UUR
OPEN HAMEI | OUDE HAMMERWEG 13A, VILSTEREN
- 29 AUGUSTUS KOFFIE & ONTMOETEN -14.00 - 15.30 UUR
PAND 25 | BRUGSTRAAT 25, OMMEN

EN NATUURLIJK IEDERE MAANDAG VAN 10.00 - 12.00 UUR 'KOM D'R IN' VOOR MENSEN MET (BEGINNENDE) GEHEUGENPROBLEEM, HUN NAASTEN EN IEDEREEN DIE BELANGSTELLING HEEFT. DE KERN, BOUWSTRAAT 23, OMMEN

AANMELDEN

Meld je aan voor één of meerdere activiteiten. Dat kan tot uiterlijk een week voor de desbetreffende activiteit.

Meld je aan via
e.bokdam@carinova.nl
of r.vandehoek@carinova.nl
of app of bel 06 57 84 50 87

Stichting Les Vaux, Een week voor je leven

Wat betekent kanker in je leven?

De ziekte kanker zet je leven op z'n kop. Niet alleen lichamelijk maar ook op het gebied van werk en relaties verandert er veel. Na de eerste schok en het ondergaan van vaak ingrijpende behandelingen is het moeilijk om met kanker te leren leven. Angst en onzekerheid over de toekomst spelen daarbij een rol. Stichting Les Vaux helpt je om een nieuw evenwicht te vinden.

Het programma is geschikt voor mensen die het prettig vinden in een kleine groep lotgenoten hun ervaringen te delen, zich te verdiepen in de wijze waarop zij en anderen omgaan met de kanker in hun leven en daarvan te leren. Voor meer informatie en contact, kijk op lesvaux.nl

Website Kanker.nl

In de wereld van kanker wijzen wij je de weg.

Als je te maken hebt met kanker, leef je in een wereld waar je niet voor hebt gekozen. Maar waar je wel je weg moet vinden. Op kanker.nl vind je informatie, hulp en lotgenoten.

Website VaarKracht

Regelmatig ontvangen we uitnodigingen van Stichting VaarKracht. Zij bieden kankerpatiënten een zorgeloze dag op het water aan, zodat ze zich even een moment geen patiënt te hoeven voelen. Kijk op de [website](#) voor meer informatie.

Geplande bijeenkomsten in het Vechtgenotenhuis

30 juli	Carinova organiseert een activiteit voor mantelzorgers
12 september	Informatiebijeenkomst Hematologie, bloedkanker
12 september	Workshop 'helen na borstkanker' olv Feikje Wagenaar, Studio Feikjen
17 september	Mannenavond
1 oktober	Informatiebijeenkomst Smaakverandering bij kanker
10 oktober	Look Good Feel Better
22 oktober	Bijeenkomst Jong en Kanker
25 oktober	Drumcirkel olv Sylvia Duits, Oerpunt
22 november	Workshop Cognitieve Beweging, Bewegingsvrij
19 november	Informatiebijeenkomst partner van..
28 november	Informatiebijeenkomst Prostaatkanker

In de bijlage vind je een overzicht van alle onze activiteiten tot eind dit jaar. Meer informatie over al onze activiteiten is te vinden op onze [website](#).

Houdt deze website en de socials in de gaten voor de laatste updates en wijzigingen. Wil je meedoen aan één van de activiteiten? Opgeven kan via activiteiten@vechtgenoten.nl

Het Vechtgenotenhuisteam wenst jou een goede zomer!

*Zomaar een ont-moeting
op een mooie dag
Niet omdat het 'moet'
maar omdat het mag
Zomaar wat aandacht,
een woord, een gebaar,
Simpelweg een beetje
lief-zijn voor elkaar*



Volg ons op Facebook, Instagram en LinkedIn of kijk voor meer informatie op www.vechtgenoten.nl
Heb je vragen of wil je meer informatie, mail naar info@vechtgenoten.nl of bel 06-39032263. Het
Vechtgenotenhuis, Beerzerweg 5d, Ommen