



NIEUWSBRIEF 2025- 1

Beste lezer,

In deze Nieuwsbrief een terugblik op 2024 en een vooruitblik

Een terugblik op de goedbezochte bijeenkomsten, jouw stem heeft meegewerkt aan een mooie opbrengst van de Raboclubsupport, start met upgraden van het Vechtgenotenhuis, een vooruitblik met nieuwe activiteiten in ons programma en bijeenkomst rondom Wereldkankerdag.

Afgelopen zomerperiode was het Vechtgenotenhuis geopend en werd er zeker gebruik gemaakt van dit contactmoment op de dinsdagmiddag. Ook in het ziekenhuis werd in deze periode de aanwezigheid van vrijwilligers zeer op prijs gesteld.

Door samenwerking met het Saxenburgh Medisch Centrum worden vaker interessante bijeenkomsten georganiseerd in het Vechtgenotenhuis, houd onze agenda in de gaten. Ook de workshop 'Hoe verder na borstkanker' is goed ontvangen en wordt herhaald in het komende seizoen.

Ben jij 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

(Ziekenhuis) vrijwilligers zetten zich in voor de NPO2 Radio en KWF Collecteweek

De week van 1 t/m 7 september stond in het teken van de KWF Collecteweek. De DJ's van radiozender NPO2 zonden in deze week uit vanaf een camping in Echten. Een speciale uitzending waarin veel wensen van gasten zijn vervuld.

Wat geweldig dat een aantal (ziekenhuis) vrijwilligers van het Vechtgenotenhuis deze week hun bijdrage mochten leveren aan deze collecteweek.

Lees hier de ervaring van één van de vrijwilligers:

“Wat een leuke, bijzondere middag was dit. We hebben leuke gesprekken gevoerd met verschillende medewerkers van KWF, met DJ Jeroen van Inkel en met verschillende gasten/toeschouwers. Ook mensen ontmoet die we in het ziekenhuis een paar keer hebben gesproken! Zo leuk om hen daar samen in een andere setting tegen te komen!

We hebben de middag, in stijl, dansend afgesloten met een set van Dj LaFuente die een wens van een (genezen!) jongetje in vervulling liet gaan door hem dj-les te geven!”

Een mooie, hartverwarmende samenwerking tussen alle partijen.



Vrijwilligers hebben genoten van de jaarlijkse kerstborrel

De jaarlijkse Kerstborrel van het Vechtgenotenhuis vond plaats in een warme en feestelijke sfeer, met muzikale omlijsting verzorgd door zanggroep De Borrelnoten.

Opening door bestuursvoorzitter

Antje de Groot, voorzitter, heet iedereen welkom: gastvrouwen, gastheren, ziekenhuisvrijwilligers, mede kartrekkers van de mannengroep, workshopleiders, medewerkers en medebestuurders.

Een speciaal welkom is er voor de nieuwe bestuursleden Jan Warmelink, penningmeester en opvolger van Jeannette de Graaf, Karin Ekkel, secretaris, en jarige vrijwilligster Antje Rouwhorst.



Deze extra feestelijk aangeklede kerstborrel speciaal voor de vrijwilligers, met lopend buffet en muziek, is mogelijk dankzij een bijdrage van Stichting Roparun Nederland en het deelnemende team Ommen.

Zij geeft een korte toelichting op de verdere professionalisering van de organisatie en de voortdurende aandacht en zorg voor een sluitende begroting. Onmisbaar daarbij zijn de bijdragen vanuit fondsen, van donateurs, subsidies en meer bijzonder van mensen die voor het Vechtgenotenhuis rennen, lopen en zwemmen.

Onmisbaar zijn ook de vrijwilligers zonder wiens inzet en betrokkenheid ons werk niet mogelijk is. Als dank ontving men een kaars met passend gedicht!

Verwijzend naar 'Vandaag was een Moeilijke Dag' van Winnie de Pooh en Knorretje, wenst de voorzitter iedereen fijne Kerstdagen en 'als het nodig is jullie eigen Knorretje'.

Toelichting door de coördinatoren

Irma Veneman, coördinator extern, kijkt terug op een mooi jaar, waarin verder gebouwd is aan de samenwerking met Saxenburgh Medisch Centrum. Drie ochtenden in de week is een team van 13 ziekenhuisvrijwilligers aanwezig in het SMC. Dit jaar hebben zij al bijna 700 gesprekken gevoerd met patiënten. Doel voor 2025 en verder is verdere samenwerking met de poli, borging van het Vechtgenotenhuis in de zorgpaden van het SMC en zichtbaarheid in de centrale hal van het SMC.

Volgend jaar wordt gestart met een tevredenheidsonderzoek onder de vrijwilligers.

Tiny Timmer, coördinator intern, geeft een toelichting op het interieurplan. Wat begon als een idee om kleine aanpassingen te doen, is uitgegroeid tot aanpak van het complete interieur. Dit dankzij een grote bijdrage van Stichting Roparun, de hardloopactie van Henk Meppelink en de medewerking van Dunnewind en OCB in de realisatie.



Vrijwilligers in het zonnetje gezet

Een bijzonder moment is er als de vrijwilligers Tineke Roos, Jos Rotteveel, Gerrit Reinders, Ab Veldhuis, Marian Eggengoor, Marion Conijn en Marianne Hendrickx (zij kon er helaas niet bij zijn) vanwege hun jarenlange inzet (12,5 jaar of langer) in het zonnetje worden gezet.

Coördinator Tiny spreekt ieder van hen persoonlijk toe, met warme woorden van dank en waardering voor hun onmisbare bijdrage aan het Vechtgenotenhuis. Met hun jarenlange toewijding, betrouwbaarheid en betrokkenheid, spelen ze een belangrijke rol in de fijne sfeer en ondersteuning binnen het Vechtgenotenhuis. Hun inzet is waardevol voor de bezoekers, collega-vrijwilligers en de organisatie als geheel.

Als blijk van dank ontvangen de vrijwilligers, onder applaus van de aanwezigen, een mooie bos bloemen en een speciaal aandenken.



Het eerbetoon onderstreept de grote rol die vrijwilligers spelen in het succes van het Vechtgenotenhuis en geeft een extra feestelijk tintje aan een al geslaagde middag.

Lopend buffet en live muziek

Na de officiële gedeelten wordt er volop genoten van een uitgebreid lopend buffet, verzorgd door Vèvre. De tafels staan vol met heerlijke gerechten, variërend van warme hapjes tot frisse salades.



Afsluiting



Het was een geslaagde bijeenkomst waar vrijwilligers en medewerkers samen in een informele setting hebben genoten en het jaar op een mooie manier afsloten.

BIJEENKOMSTEN

Smaakverandering bij kanker

Door kanker of de behandeling bij kanker krijgt 55-75% van de mensen problemen met de smaak. Je smaak verandert, je proeft minder of je proeft helemaal niets meer.

Op dinsdag 1 oktober gingen diëtiste Judith Bakker en roomservicemedewerker Henrieke Kuiper van Saxenburgh Medisch Centrum verder in op dit onderwerp tijdens een informatiebijeenkomst in het Vechtgenotenhuis te Ommen. De aanwezigen kregen uitleg over wat smaak eigenlijk is en de oorzaken en gevolgen van smaakverandering bij kanker. Het is moeilijk om te merken dat het eten niet meer smaakt zoals het voorheen deed. Gevoelens van onmacht, schuldgevoel, teleurstelling en frustratie kunnen daarbij horen voor zowel de persoon met kanker als ook voor de naasten.



Judith en Henrieke gaven praktische tips over hoe hiermee om te gaan. Het kan een zoektocht zijn, maar probeer en experimenteer. Wist je bijvoorbeeld dat een metaalsmaak in de mond gedempt kan worden door iets zoetigs zoals wortel, honing, kaneel of basilicum toe te voegen? Of dat als een bepaalde smaak zoals zoet, zout, zuur, bitter of umami nog wel gaat, die juist versterkt kan worden door bepaalde kruiden en specerijen of andere smaakmakers toe te voegen?

Ter plekke konden de aanwezigen zelf ervaren en proeven wat het combineren van bepaalde producten kan doen. Ook door de presentatie van voedsel, de kleur, de textuur, de temperatuur kan invloed uitgeoefend worden op de beleving van smaak.

Henrieke Kuiper en Judith Bakker



De deelnemers kregen een smaakkompas mee naar huis, een handig hulpmiddel met adviezen om een bepaalde smaakvoorkeur in de maaltijd te versterken.

De bijeenkomst was een succes mede door de praktische tips en het feit dat er erkenning en herkenning was voor de impact van smaakverandering.

Kwebbelavond van Jong en Kanker

We waren met een mooie groep, waarvan een aantal bekende en een aantal nieuwe gezichten.

Bij de start hebben we een voorstelrondje gedaan. Fijn om te zien hoe iedereen zich 'veilig' voelt om te vertellen wat haar proces is of is geweest. Ook hebben we stilgestaan bij het overlijden van lieve Rosalie van 'de leukste club waar je niet bij wilt horen'. Dat was emotioneel maar ook goed om samen te kunnen delen.

De rest van de avond hebben we lekker gekwebbeld, gelachen met elkaar en merk je dat er zoveel herkenning is en dat we in deze groep aan een half woord genoeg hebben.

We kijken terug op een fijne kwebbelavond. De volgende activiteit vindt op zaterdag 25 januari a.s. plaats, voel je welkom op aan te sluiten. [Lees meer](#)

Heeft jouw partner kanker, dan heeft dit ook invloed op jouw leven

Dit onderwerp werd op 19 november jl. besproken tijdens een bijeenkomst in het Vechtgenotenhuis.

Verpleegkundig specialist Milou Sanders en mamma care verpleegkundige Gerline Bouwhuis, beide werkzaam in het Saxenburgh Medisch Centrum, hebben samen met het Vechtgenotenhuis deze bijeenkomst verzorgd.



Er werd dieper ingegaan op welke effecten kanker op je relatie kan hebben. Denk aan veranderingen van je lichaam door operaties en/of behandelingen of psychische klachten door wat kanker met je kan doen. Ook de intimiteit en seksualiteit kan veranderen door de gevolgen van ziek zijn of de behandeling, dat is te vaak onderbelicht. Hoe ga je daar samen mee om?

Het advies was: stop je gevoelens niet weg. Blijf oog houden voor elkaar en blijf communiceren met elkaar. Belangrijk is: kom je er samen niet uit, zoek dan hulp. Bij kankerbehandelingen in het ziekenhuis zijn vrijwel altijd verpleegkundig specialisten of regieverpleegkundigen betrokken, bij hen kun je terecht met je vragen. Als voorbeelden werden de Hou me vast-training en de infolijn van kanker.nl genoemd. Of zoek hulp in de

buurt bij bijvoorbeeld huisarts, praktijkondersteuner, psycholoog, maatschappelijk werk, geestelijk verzorger. Er is veel mogelijk, vraag ernaar, dan kan er met je meegedacht worden.

Omgaan met veranderingen door kanker kan moeilijk zijn. Misschien helpt het jou om ervaringen uit te wisselen met andere partners van kankerpatiënten. Je hoeft het niet alleen te doen.

Ronde-tafel-gesprek betreft prostaatcancer

Op initiatief van de Polikliniek Urologie van het Saxenburgh Medisch Centrum (SMC) te Hardenberg (Overijssel) en in samenwerking met het Vechtgenotenhuis is een Ronde-tafelgesprek georganiseerd op 28 november jl.. Naast de teamleden van SMC, de dames Jolinde Spalink en Jennie Schroer (beide oncologieverpleegkundigen), Suzanne van Ruiten (physician assistant- PA) en Sonja Rabbers (bekkenfysiotherapeut), was de Prostaat Kanker Stichting (PKS) uitgenodigd om deze sessie te leiden. De PKS werd vertegenwoordigd door twee regiovertegenwoordigers van Noordoost-Nederland, de heren Ton Podt en Piet Bijmold.

Het SMC had een negental mannen uitgenodigd die allen recent (in de afgelopen twee jaar) zijn geopereerd in Emmen. Hun prostaat werd verwijderd met behulp van robotchirurgie. Vooraf werd gehoopt op een open discussie over de ervaringen voor, tijdens en na de operatie. Zeven mannen – helaas moesten twee mannen afzeggen – hebben zich van hun beste kant laten zien en volop mee gediscussieerd.

Suzanne van Ruiten gaf in het kort weer hoe het behandelproces bij prostaat kankerpatiënten werkt in het ziekenhuis. Een PA speelt hier een belangrijke rol, direct naast de urologen en de oncologieverpleegkundigen.

Vervolgens ging Piet, als aftrap voor de discussie, in op prostaatcancer en vertelde hij over zijn eigen ervaringen. Alle aanwezige mannen gaven een korte uiteenzetting van hun ervaringen. Veelal waren de ervaringen ingrijpend en bleven sommige problemen aanhouden. Hierover werd open en vrij gesproken.

Iets voor het geplande einde bedankte Piet de mannen voor hun openhartige bijdragen. Het team van SMC werd bedankt, evenals het Vechtgenotenhuis voor de gastvrije ontvangst. De aanwezigen bedankten de PKS en het SMC voor de uitstekende manier waarop deze bijeenkomst is ingeleid en begeleid. Conclusie: voor herhaling vatbaar. Als Prostaatcancerstichting werken wij daar graag aan mee.



Van links naar rechts: Piet Bijmold, Suzanne van Ruiten, Jolinde Spalink, Jennie Schroer, Sonja Rabbers en Ton Podt.

GIFTEN

Challenge zwembad de Carroussel

Op zaterdag 31 augustus was het zover, het zwemteam Carroussel, dat dit jaar 25 jaar bestaat ging de uitdaging aan om stroomafwaarts de Vecht af te zwemmen van Hardenberg naar Ommen, een tocht van 20 kilometer.

Dit werd niet zonder reden gedaan, met deze challenge hebben ze zoveel mogelijk geld opgehaald voor het Vechtgenotenhuis.

Dit resulteerde in het fantastische bedrag van € 2.006



Rabo Clubsupport



Jouw stem is geld waard! Dit blijkt maar weer uit het mooie geldbedrag dat de Rabo Clubsupport heeft opgeleverd.

Ingrid Heijner, medewerker van de Rabobank kwam de cheque met een waarde van € 1.611 persoonlijk overhandigen.

Roparunteam Ommen en hardlooptactie "Following the River"

Wat begon als een stip op de horizon, de grote wens om het Vechtgenotenhuis een flinke upgrade te geven, wordt werkelijkheid.

Dankzij Roparun Team Ommen, dat zich in het voorjaar ervoor in het zweet heeft gelopen, is er een mooi bedrag ontvangen van Roparun Nederland.



Met daarnaast de opbrengst van de 200 km "Following the River" loop van Henk Meppelink in juni, kan onze wens nu in vervulling gaan.

Inmiddels is een start gemaakt met het herinrichten en verduurzamen van het Vechtgenotenhuis.



UPGRADE VECHTGENOTENHUIS

Opruimen samen met medewerkers van Univé

Dankzij een snelle actie van medewerkers van Univé Stad en Land werd het gehele naastgelegen gebouw, het "atelier", in een mum van tijd leeggehaald en ook het stookhok volledig opgeruimd.



Dit is nodig omdat deze ruimte volledig gerenoveerd gaat worden om hier een fijne kantoor-/spreekruimte van te kunnen maken, met een extra ruimte voor de ontspanningsactiviteiten. Hierover meer in deze Nieuwsbrief.

Wat fantastisch dat deze groep vrijwilligers een steentje bijdraagt en zich maatschappelijk inzet voor het Vechtgenotenhuis. Mogelijk gemaakt door hun werkgever Univé.

en meer..

Afgelopen weken zijn de handen flink uit de mouwen gestoken.

De ruimtes werden zoveel mogelijk ontruimd zodat de schilders hun werk konden doen. De oude vloer is door vrijwilligers verwijderd, zodat de nieuwe vloer eenvoudig gelegd kon worden.



Ook het naastgelegen gebouw, het "atelier" wordt flink onder handen genomen. OCB Bouw en firma Dunnewind hebben ervoor gezorgd dat het gehele dak is geïsoleerd en nadat vrijwilligers de betonnen vloer hebben verwijderd, is ook deze opnieuw gestort.



Deze ruimte zal worden omgetoverd tot een kantoor c.q. spreekruimte en een ontspanningsruimte, waar de schoonheidsbehandeling en massages plaats kunnen vinden.

Vele handen maken licht werk, dit blijkt wel uit de vrijwillige hulp die elke keer opnieuw geboden wordt, dank aan al deze mensen.

ACTIVITEITEN

Nabestaandengroep

Rouw doet pijn. En alhoewel gedeelde smart echt niet altijd halve smart is, zoals het spreekwoord zegt, toch helpt delen wel te dragen. Laten we daarom bij elkaar komen om elkaars verhalen te delen over de mensen die we missen. Zodat we elkaar kunnen helpen het verlies te dragen.



De nabestaandengroep wordt begeleid door Monique Ratheiser, geestelijk verzorger. Monique biedt begeleiding bij levens- en zingevingsvragen, levensbeschouwing en ethiek, en moreel beraad.

Heb jij een naaste verloren aan kanker en wil je praten met gelijkgestemden? Op vrijdagmorgen 31 januari staat een nabestaandenbijeenkomst gepland.

[Meer info](#)

Wereldkankerdag

Themabijeenkomst Wereldkankerdag 2025 – Verder leven met kanker

Ook in het Vechtgenotenhuis wordt aandacht besteed aan Wereldkankerdag. Op dinsdagmorgen 4 februari, van 10.00-11.00 uur, wordt een bijeenkomst 'Verder leven met kanker' gehouden, begeleid door Feikje Wagenaar.

Of het nu gaat om jezelf of iemand in je naaste omgeving, tegenwoordig heeft vrijwel iedereen wel op de een of andere manier te maken met (iemand met) kanker. En die diagnose heeft impact. Elke keer.



Er is een voor én een na de diagnose. Want kanker heeft gevolgen voor alle aspecten van je leven.

En niet alleen de diagnose is van invloed, maar ook wat daarop volgt, zoals de onderzoeken en de behandelingen.

Deze kunnen bijvoorbeeld gaan over:

- de praktische invulling van je tijd - in je relatie/gezinsleven, je werk, je vrije tijdsbesteding - door de afspraken die gepland moeten worden;
- de geestelijke/emotionele impact van de diagnose, van alle veranderingen en van de gevolgen van de behandelingen;
- de lichamelijke veranderingen als gevolg van de aandoening zelf of door de behandeling.

Hoe ga je hier mee om?

Tijdens deze interactieve bijeenkomst op 4 februari, van 10.00-11.00 uur, verzorgd door Feikje, hopen we je meer informatie, antwoord op vragen en ook een paar praktische handvatten te geven. Zodat jij iets meer zicht krijgt op wat jij voor jezelf of je naaste kunt doen.

Iedereen heeft zijn eigen ervaring en eigen behoeften, daarom maakt Feikje graag ruimte voor jouw vraag of jouw verhaal. 'Door te delen kunnen we van elkaar leren. Samen komen we zo tot een waardevolle invulling van de bijeenkomst', aldus Feikje.



Tussentijds, maar ook na de bijeenkomstafloop is er ruimte om met elkaar te praten.

De themabijeenkomst wordt gehouden in het Vechtgenotenhuis in Ommen, inloop vanaf 09.30 uur. Deelname is gratis.

Ontspanningsmomenten

Het Vechtgenotenhuis is er niet alleen voor de patiënt of ex-patiënt, maar ook voor de naaste van. Als mantelzorger kan ook jij ontspanning gebruiken.

Er is een divers aanbod van massages, waaronder, klankmassage, voetmassage, stoelmassage en voetreflextherapie, dit kan helpen voor klachten als neuropathie maar ook kan het iets voor je doen bij rouwverwerking.

Ook een heerlijke gezichtsbehandeling gegeven door een schoonheidsspecialiste werkt ontspannend.

Liever ontspannen in groepsverband?

Ook dit is mogelijk, elke woensdagavond staat de yoga gepland vanaf 19.30 uur (inloop 19.15 uur)

Of je doet mee aan een klankconcert.

Dit 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.



Bekijk onze [website](#) voor uitgebreide informatie.

Lotgenotenrouwgroep

De inmiddels vierde lotgenotenrouwgroep is afgerond in november. Na de eerste bijeenkomsten verdween de onwennigheid en werd er veel gedeeld met elkaar.

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. Bij voldoende deelname start er een groep in september 2025. Tot die tijd ben je altijd welkom voor een kennismaking of om deel te nemen aan andere activiteiten.

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.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Stuur een mail naar 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 gewaardeerd

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 zwemmomenten uitgebreid naar 2x per maand, elke 2^e en 4^e dinsdagmiddag kan je meedoen. Eerste bijeenkomst dit jaar is dinsdag 28 januari, 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 word je ingepland.

TIPS

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

25 januari	Bijeenkomst Jong & Kanker, samen wandelen
31 januari	Ochtend voor nabestaanden olv Monique Ratheiser
4 februari	Wereldkankerdag, thema bijeenkomst 'Hoe verder met kanker' olv Feikje Wagenaar
7 februari	Workshop 'helen na kanker' olv Feikje Wagenaar, Studio Feikjen
14 februari	Workshop Cognitieve Beweging, Bewegingsvrij
18 februari	Mannenavond, Samen koken en eten

In de bijlage vind je een overzicht van al onze activiteiten tot en met maart. Meer informatie over deze 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

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

Activiteitenoverzicht Januari, februari en maart 2025

Tijdens openingstijden ben je van harte welkom voor een kopje koffie of thee.
Neem gerust iemand mee!

JANUARI				
Donderdag	2-jan	GESLOTEN	KERSTVAKANTIE	
	7 t/m 16-jan	GESLOTEN	UPGRADEN VECHTGENOTENHUIS	
Dinsdag	14-jan	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Dinsdag	21-jan	9.30 - 12.00	Schilderen	€ 2,50
		14.00 - 16.00	Creatief handwerken/Heart pillows	GRATIS
		18.00 - 20.00	Mannenavond stampotbuffet	€ 7,50
Woensdag	22-jan	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	23-jan	13.30 - 16.30	Vilten	€ 7,50
Vrijdag	24-jan	9.30 - 12.00	Voetmassage (Anita)	€ 7,50
Zaterdag	25-jan	14.00 - 16.00	Jong en Kanker Wandelen	GRATIS
Dinsdag	28-jan	9.30 - 11.30	Klankmassage	€ 7,50
		14.00 - 16.30	Voetreflextherapie	€ 7,50
		13.30 - 16.00	Workshop Keramiek (info site)	N.N.B.
EXTERN	28-jan	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Woensdag	29-jan	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	30-jan	13.30 - 16.30	Mozaïeken	€ 2,50
Vrijdag	31-jan	9.30 - 11.30	Nabestaandengroep (info site)	€ 2,50
FEBRUARI				
Dinsdag	4-feb	9.30 - 12.00	WERELDKANKERDAG (Info site)	GRATIS
Woensdag	5-feb	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 2,50
Donderdag	6-feb	13.30 - 16.00	Stoelmassage	€ 7,50
Vrijdag	7-feb	9.15 - 11.45	Workshop 'Hoe nu verder na kanker'	€ 7,50
Dinsdag	11-feb	9.30 - 12.00	Schilderen	€ 2,50
		14.00 - 16.00	Creatief handwerken/Heart pillows	GRATIS
		14.00 - 16.30	Voetreflextherapie	€ 7,50
EXTERN	11-feb	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Woensdag	12-feb	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	13-feb	13.30 - 16.30	Mozaïeken	€ 2,50

Vrijdag	14-feb	9.30 -11.30	Cognitieve training	€ 2,50
Dinsdag	18-feb	18.00 - 20.00	Mannenavond stampotbuffet	€ 7,50
Dinsdag	18-feb	GESLOTEN	VOORJAARSVAKANTIE	
Woensdag	19-feb	GESLOTEN	VOORJAARSVAKANTIE	
Donderdag	20-feb	GESLOTEN	VOORJAARSVAKANTIE	
Dinsdag	25-feb	9.30 - 11.30	Klankmassage	€ 7,50
		13.30 - 16.30	Schoonheidsbehandeling	€ 7,50
EXTERN	25-feb	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Woensdag	26-feb	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	27-feb	13.30 - 16.30	Mozaïeken	€ 2,50
MAART				
Dinsdag	4-mrt	9.30 - 12.00	Schilderen	€ 2,50
		14.00 - 16.00	Creatief handwerken/Heart Pillows	GRATIS
		13.30 - 16.00	Voetmassage (Gerda)	€ 7,50
Woensdag	5-mrt	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	6-mrt	13.30 - 16.00	Stoelmassage	€ 7,50
Dinsdag	11-mrt	9.30 - 11.30	Klankconcert (les 10.00-11.00)	€ 5,00
		14.00 - 16.00	Workshop Bloemschikken (info site)	€ 10,00
EXTERN	11-mrt	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Woensdag	12-mrt	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	13-mrt	13.30 - 16.30	Mozaïeken	€ 2,50
Dinsdag	18-mrt	9.30 - 12.00	Schilderen	€ 2,50
		14.00 - 16.00	Creatief handwerken/Heart Pillows	GRATIS
		14.00 - 16.30	Voetreflextherapie	€ 7,50
Woensdag	19-mrt	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	20-mrt	14.00 - 16.00	High tea (min. 12 pers.)	€ 7,50
Dinsdag	25-mrt	9.30 - 11.30	Klankmassage	€ 7,50
		13.30 - 16.00	Voetmassage (Anita)	€ 7,50
EXTERN	25-mrt	13.45 - 14.30	Zwemmen met en na kanker H'BERG	€ 5,70
Woensdag	26-mrt	19.30 - 20.30	Yoga in de avond	€ 5,00
Donderdag	27-mrt	13.30 - 16.30	Mozaïeken	€ 2,50

Voor uitgebreide info kijk op [Agenda - Vechtgenoten](#)

Graag één week van tevoren aanmelden via activiteiten@vechtgenoten.nl

(Geldt niet voor schilderen, breien en mozaïeken)

Indien u niet via mail kunt opgeven, kunt u onderstaand nummer bellen:

06-39032263 Tiny Timmer, Coördinator Vechtgenotenhuis