

Esperanza

inloophuis badhoevedorp

Voor kankerpatiënten en hun naasten

Nieuwsbrief mei 2023

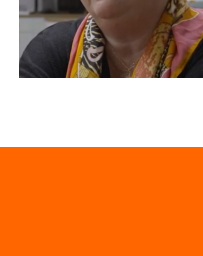
Veel te doen!

Beste lezer,

Bij Esperanza staan er weer diverse activiteiten en evenementen op de planning, zoals een dagje varen naar Urk, een zwemuitje en een avond met de Clara Wichmann stichting. Daarnaast zoeken we een begeleider voor een lotgenotengroep en bieden we Reiki massages aan. Lees snel verder voor meer informatie!

Veel leesplezier,

Riet



Met de boot naar Urk

Op 24 juni gaat Esperanza een dagje mee met de boot naar Urk. Een mooie kans om even alle zorgen aan de kant te zetten en te genieten van een ontspannen dagje op het water. We zijn alleen nog op zoek naar vervoer.

Het huren van een bus kost ons te veel geld, dus we hopen dat iemand in ons netwerk een bus heeft of ons wil sponsoren. Laat het ons weten als je ons hiermee kunt helpen! Op deze dag willen we onze deelnemers een onvergetelijke dag bezorgen vol gezelligheid, ontspanning en saamhorigheid.

[Hulp met vervoer](#)



Begeleiding lotgenotengroep

We zijn op zoek naar iemand die een lotgenotengroep van kankerpatiënten wil begeleiden en goede gesprekken kan voeren met de lotgenoten. Ben jij of ken jij iemand die deze groep wil begeleiden? Neem dan contact met ons op. We zijn op zoek naar iemand met een warm hart om onze lotgenoten te ondersteunen en te begeleiden.

[Lotgenotengroep begeleiden](#)



Reiki en massage

Onze masseur Eddie biedt naast massages ook Reiki aan. Reiki is een Japans woord voor universele levensenergie, en kan helpen bij fysieke en emotionele problemen. Als je behoefte hebt aan ontspanning en stressvermindering, maak dan een afspraak voor Reiki. Dit kan op woensdagen tussen 10.00 uur en 14.30 uur, wel op afspraak. Op dezelfde tijd kun je ook een massage boeken bij Eddie.

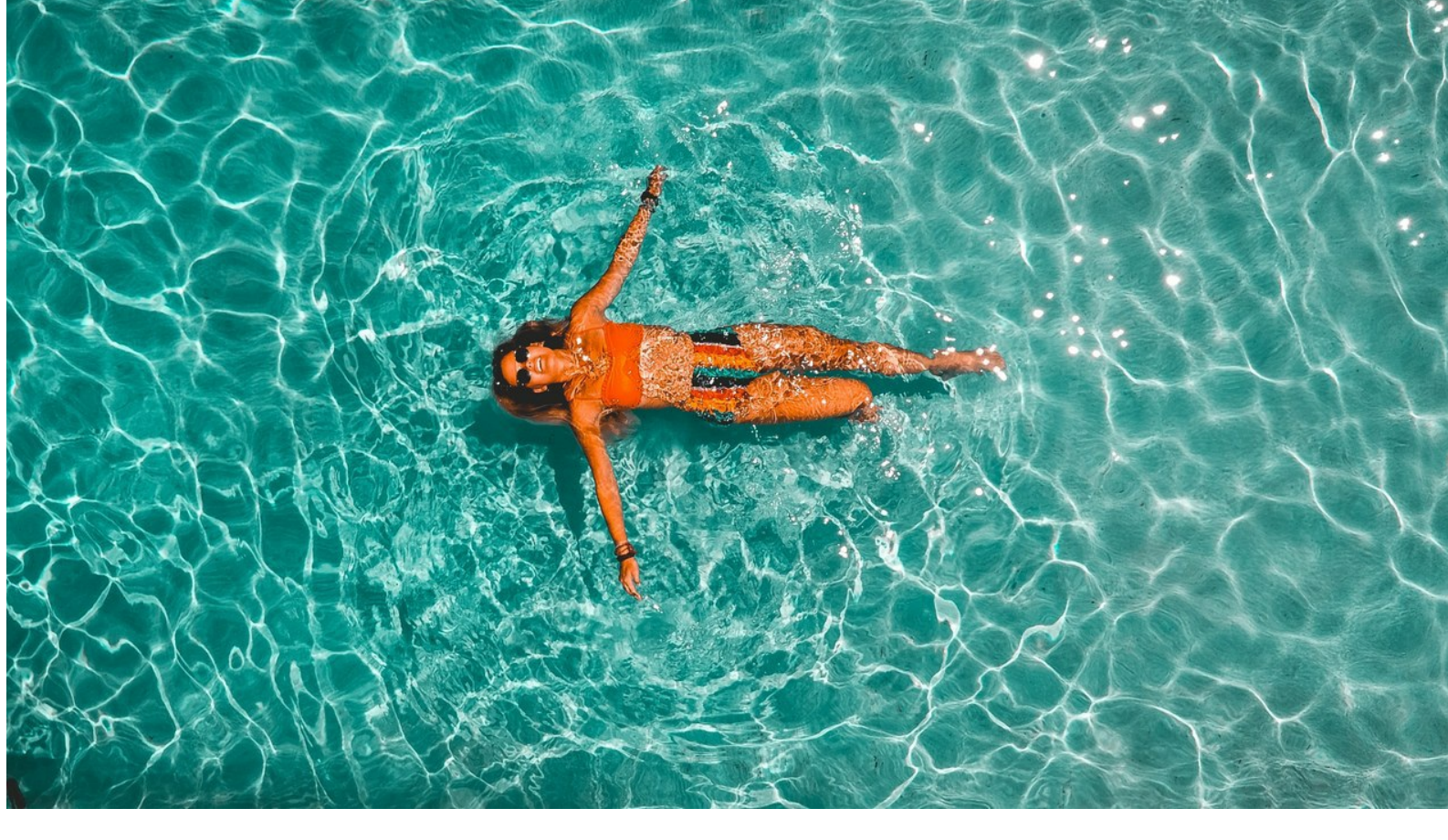
[Reiki of massage boeken](#)



Zwemmen

Onze zwemploeg groeit en wordt steeds gezelliger. Op maandag van 13.30 tot 14.30 uur hebben we het hele zwembad van De Sporthoeve voor onszelf. Wil je ook meedoen? Neem dan contact op met Esperanza voor meer informatie. Onze zwemploeg is bedoeld voor iedereen die wil bewegen, ontspannen en genieten van het water.

[Zwemmen](#)



Borstprothesen informatieavond

In juni organiseren we weer een avond met de Clara Wichmann stichting over borstprothesen. We sturen jullie de exacte datum door, dus hou onze website en sociale media in de gaten. De avond met de Clara Wichmann stichting is bedoeld om vrouwen te informeren over de verschillende mogelijkheden rond borstprothesen en het herstellen van het zelfbeeld.

BUREAU
CLARA WICHMANN

High tea

Bij Esperanza staat er op woensdag 31 mei een gezellige high tea op de planning, van 13.30 tot 16.00 uur. De kosten zijn 10 euro per persoon. Wil je erbij zijn en gezellig aanschuiven aan bij onze high tea, geef je dan nu op!

[High tea opgeven](#)



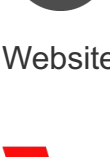
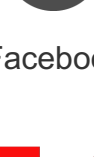
Blog van Sandrine

Verwerking begint vaak pas ná het behandelingstraject

In de twee delen hiervoor heb je kunnen lezen wat er allemaal gebeurt in je lichaam vanaf het moment dat je de diagnose kanker krijgt. Er wordt een oersysteem in je getriggerd, je gaat in overlevingsmodus met bijbehorend gedrag én bijbehorende lichamelijke staat door wat je zenuwstelsel doet.

In het derde deel vertel ik over het verwerkingsproces, dat vaak pas na het behandelingstraject echt begint.

[Lees het blog van Sandrine](#)



Facebook Website

