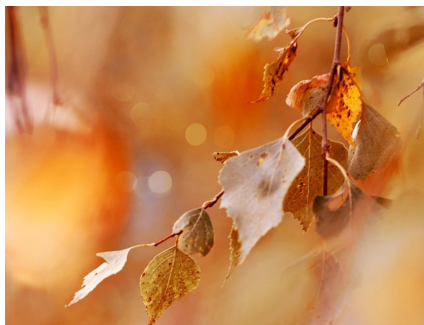




## Nieuwsbrief oktober 2025



### Herfstwandeling: "Vang de herfst in beeld"

*Donderdag 2 oktober, 10.00 - 12.00*

Onze beweegvrijwilliger Karin wil jou meenemen in de mooie natuur. We gaan fotograferen met je telefoon tijdens het wandelen! Karin gaat je helpen een mooie foto te maken. Samen op zoek naar al het moois wat de natuur ons te bieden heeft.



### Vitaliteit versterken

*Op afspraak, wij nemen contact met je op voor het inplannen*

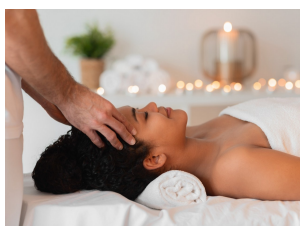
In deze 1-op-1 sessie werk je aan meer balans in je energieniveau, zodat je actief blijft of wordt. Je krijgt inzicht in stress, vermoeidheid en hun invloed op herstel. Thema's zijn o.a. ontspanning, omgaan met situaties, en ontdekken wat energie geeft of kost. Zo leer je meer regie te nemen over je gezondheid en kwaliteit van leven.



### Tapasavond voor Jong en Kanker

*Donderdag 9 oktober, 18.00 - 20.30*

Speciaal voor jongvolwassenen (18-40 jaar) die te maken hebben of hebben gehad met kanker. Kom gezellig langs voor een ongedwongen avond samen tapas maken en opeten. Ontmoet anderen, deel ervaringen of geniet gewoon van een fijne avond met lekkere tapas.



### Energetische massage

*Woensdagochtend 29 oktober, tijd in overleg*

Soms voelt je hoofd en lichaam zwaar door vastzittende gedachten en emoties. Deze energetische ontspanningsmethode geeft rust, ruimte en helderheid, zonder dat je hoeft te praten. Je ligt ontspannen op een massagetafel, terwijl specifieke punten op je hoofd zacht worden aangeraakt.



### Intuïtief schrijven: schrijvend op weg naar je hart

*Donderdag 13 november, 10.00 - 12.00*

Schrijven helpt bij stress en emoties om ruimte in je hoofd te maken. Met speelse technieken brengt Lieve Janssens je van je hoofd naar je hart. Intuïtief schrijven ondersteunt je bij loslaten, keuzes maken en persoonlijke verwerking, zonder dat het om een 'mooie' tekst gaat.

[Klik hier voor het hele programma](#)

## ☐ Oktober = Borstkankermaand

Heb jij borstkanker (gehad) en wil je op een **laagdrempelige manier kennismaken** met het IPSO Centrum én met anderen in een vergelijkbare situatie?

Voel je **van harte welkom** op onze speciale avond i.s.m. de Borstkankervereniging.

**Dinsdag 28 oktober 19.00 – 21.30 uur**

**IPSO Centrum Midden-Brabant** Wilhelminapark 29, Tilburg

#### Wat kun je verwachten?

- Een warme en huiselijke sfeer
- Ontmoeting met lotgenoten en gelegenheid om ervaringen te delen
- Een ontspannen en vrolijke noot met een **muzikale spelavond (Hitster )** met een hapje en een drankje

☺ **Zin in een avond met ontspanning, een lach en positieve energie?**

Meld je dan aan via [info@ipsocentrummb.nl](mailto:info@ipsocentrummb.nl)

Een **vrijwillige bijdrage** wordt gewaardeerd.

Samen maken we deze Borstkankermaand betekenisvol.

## oktober borstkankermaand

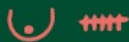


ZATERDAG 25 OKTOBER 2025  
BORSTKANKERMAAND  
STUDIOZAAL THEATERS TILBURG

*In samenwerking met  
IPSO Centrum Midden Brabant &  
Dwarskijkers*

# BORST VOORUIT

#Mamamemnae #Pia's inborst #10p7  
#Kankercabaret



*"Inhoudelijk messcherp over  
ingewikkelde thema's als shared  
decisionmaking, relatie met je lijf en  
arts."*

*"Wat een bijzondere, hilarische en  
emotionele voorstelling  
tegelijktijd."*

*"...een leuke en realistische kijk op de  
medische wereld door de ogen van  
een kritische en ook nuchtere  
patiënt."*



KAARTEN  
BESTELLEN?  
SCAN DE QR  
CODE!



CAST:  
PIA NÄBER  
ERWIN WIERTZ  
MATTHIAS VAN OLST  
FRITS VAN DEN WILDENBERG  
WIES & NOOR  
REGIE:  
TESSA NÄBER

# Première documentaire Doodgelukkig

Een film van Lieve Potters & Mariëke Hanegraaf

9 oktober 2025

Pathé Tilburg Stappegoor  
Olympiaplein 2 - 5022 DW Tilburg  
Inloop 18:30 uur  
Start programma: 19:00 uur  
Start naborrel: 20:30 uur

Koop hier je ticket voor de entree + één drankje:  
<https://doodgelukkig.tickable.nl/premire-doodgelukkig>



---

## Bijzonder afscheidscadeau burgemeester Weterings: € 6.413 voor IPSO

Het afscheid van burgemeester Theo Weterings ligt achter ons, en we kijken er met veel warmte op terug. Na 43 jaar in het openbaar bestuur, waarvan 24 jaar als burgemeester en bijna 12 jaar in Tilburg, nam hij afgelopen augustus afscheid van onze stad. Een burgemeester die altijd dichtbij de mensen stond.

Bij zijn afscheidsreceptie vroeg Theo geen relatiegeschenken, maar giften voor een goed doel. Wij zijn ontzettend dankbaar dat hij IPSO Centrum Midden-Brabant koos. Mede dankzij deze gift kunnen wij ondersteuning blijven bieden aan iedereen die door kanker geraakt wordt. Dank u wel, burgemeester Weterings, voor uw grote inzet én dit prachtige afscheidscadeau!

---

## Webinar Seksualiteit en intimiteit bij prostaatkanker

Seksualiteit is een onderwerp dat vaak onderbelicht blijft bij prostaatkanker. Toch ervaren veel mannen én hun partners vragen en onzekerheden op dit gebied. Daarom organiseert de Prostaatkankerstichting op **woensdag 1 oktober 2025 om 19.30 uur** een interactieve webinar waarin specialisten en ervaringsdeskundigen openhartig in gesprek gaan over de impact van prostaatkanker op seksualiteit en intimiteit.

Uroloog en Medisch Seksuoloog Melianthe Nicolai en Wilma van der Ham, casemanager radiotherapie, bespreken de invloed van behandelingen (operatie, bestraling, hormoontherapie) en de emotionele gevolgen.



De persoonlijke ervaringen van een **patiënt én van een partner** van een patiënt maken dit thema herkenbaar en bespreekbaar voor iedereen die met prostaatkanker te maken heeft. Zij vertellen beiden vanuit hun eigen perspectief over hun zoektocht. Hoe zijn ze omgegaan met veranderingen in hun relatie en intimiteit, en hoe hebben ze een nieuw evenwicht gevonden?

Het gesprek staat onder leiding van Erik van Muilekom, verpleegkundig specialist. Het webinar biedt herkenning, praktische tips en ruimte voor vragen. Iedereen die met prostaatkanker te maken heeft, is van harte welkom.

## Waar en wanneer

- Datum: woensdag 1 oktober 2025
- Tijd: 19.30 – 20.30 uur
- Waar: online (gratis deelname)

## Aanmelden

Meld je aan via [deze knop](#). Ook als je verhinderd bent, is aanmelden zinvol: je ontvangt dan automatisch de terugkijlink, zodat je het webinar later kunt bekijken.

### AANDACHT ALS JE KANKER HEBT



*Voel je welkom*

Aanmelden voor activiteiten  
gaat via onze website:  
[www.ipsocentrummb.nl](http://www.ipsocentrummb.nl)  
of per mail: [info@ipsocentrummb.nl](mailto:info@ipsocentrummb.nl)

**Voor jou in oktober**

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| 2  | Herfstwandeling: "Vang de herfst in beeld"         |
| 2  | Vitaliteit versterken                              |
| 7  | Lotgenotenmiddag: "Uitgezaaide vrouwelijke kanker" |
| 9  | Inloopochtend: "Kanker en Werk"                    |
| 9  | Tapasavond "Jong en Kanker"                        |
| 13 | Tussenlanders                                      |
| 13 | Zen-meditatie                                      |
| 15 | Lotgenotenochtend borstkanker                      |
| 16 | Lotgenotengroep voor nabestaanden                  |

**Alvast voor jou in november**

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 3  | Prostaatkankerstichting                                              |
| 10 | Partneravond "Jouw partner heeft kanker, maar hoe gaat het met jou?" |
| 13 | Intuitief schrijven: schrijvend op weg naar je hart                  |
| 20 | Verwenochtend                                                        |

**Doorlopend bieden wij deze activiteiten aan:**  
**Qi Gong - Zendala - Mozaïek - Schilderen - Art Journaling**  
**Stippen - Ontspanningsmassage - Energetische massage**  
**Voetreflexmassage - Pedicure - Guo Lin Qi Gong**  
**Yoga - Klankontspanning - Koor Zingen voor je Leven**  
**Aandacht voor Levensvragen - Voeding bij Kanker**  
**Gesprek Positieve Gezondheid - Palliatief spreekuur**  
**Spirituele begeleiding - Mannenmiddag - Pilates**  
**Vitaliteit versterken - Intuitief schrijven**

Bekijk voor ons gehele programma onze website: [www.ipsocentrummb.nl](http://www.ipsocentrummb.nl)



IPSO CENTRUM  
MIDDEN-BRABANT  
Centrum voor leven  
met en na kanker

Wilhelminapark 29  
5041 EC, Tilburg

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@ipsocentrummb.nl](mailto:info@ipsocentrummb.nl) toe aan uw adresboek.

