



Nieuwsbrief januari 2026

Wij wensen je een mooi en gezond 2026 toe!

Vanaf **5 januari** zijn wij weer geopend en ben je van harte welkom in ons **Centrum voor leven met en na kanker**.

Bekijk hieronder onze nieuwste activiteiten en neem ook zeker een kijkje op onze website voor het volledige programma. Wij ontvangen je graag!



Ontspannend klankconcert

Vrijdag 9 januari, 10.00 - 11.00

Het nieuwe jaar luiden we in met een ontspannend klankconcert. Je wordt omhuld door warme, betoverende klanken die jouw lichaam tot rust brengen. Laat de spanning van het afgelopen jaar van je afglijden op de klanken van diverse klankinstrumenten zoals klankschalen, handpannen, rainstick. Voel hoe je spieren verzachten...



Muzikale lotgenotenavond Borstkanker

Dinsdag 20 januari, 19.00 - 21.00

Tijdens deze warme en laagdrempelige avond ben je van harte welkom om op een ontspannen manier kennis te maken met ons Centrum en met anderen die borstkanker hebben (gehad). We gaan samen het muzikale spel Hitster spelen. Er is ruimte om ervaringen te delen, in contact te komen met lotgenoten en elkaar te ontmoeten.



Energetische massage

Donderdagochtenden, datum en tijd in overleg

Ontspannend het nieuwe jaar in? 'Acces Bars' brengt meer rust, ruimte, helderheid en ontspanning in je hoofd. Je ligt met kleding aan, lekker onder een dekentje op een massage tafel. De sessie duurt ongeveer 1 uur. Tijdens een 1-op-1 sessie worden specifieke punten op het hoofd, genaamd 'Bars' zachtjes aangeraakt.



Voetreflex

Dinsdagochtenden, datum en tijd in overleg

De voeten zijn als het ware een weerspiegeling van het lichaam. Het masseren van de verschillende zones kan blokkades in de energiedoorstroming opheffen. Afvalstoffen worden afgevoerd en voedingsstoffen worden beter opgenomen. Een fijn begin van het nieuwe jaar!



Nieuwjaarsborrel voor Jong en Kanker (18-40 jaar)

Donderdagavond 29 januari, 19.00 - 20.30

We luiden samen het nieuwe jaar in met een gezellige avond. Wij zorgen voor een lekker borrelhapje en daarna proosten we samen op het nieuwe jaar. Er is ruimte voor een goed gesprek, een spelletje of gewoon even zijn. Niks moet, alles mag. Kom je ook gezellig even langs?

Art Journaling

Om de week op donderdagochtend, 10.00 - 11.30

Wil je ontspannen op een creatieve manier? Houd je van tekenen, schilderen, stempelen, kleuren, collages, doodlen of handletteren -of wil je dit graag leren? Meld je dan aan voor



deze creatieve en ontspannende ochtend. **Ook als het je eerste keer is, ben je van harte welkom om eens te komen ontdekken wat het je kan brengen.**



Mindfulness

Maandagen vanaf 15.00, meerdere data. Start in maart

Mindfulness is een praktische training die je helpt beter om te gaan met stress, spanning, stemmingen, ziekte en pijn. In een training van 8 bijeenkomsten van 2 uur en twee stiltemiddagen (extern) leer je bewuster in het leven te staan, je aandacht te richten op het hier en nu en anders om te gaan met gedachten, gevoelens en tegenslagen.



Muzikaal Kadootje

Donderdagochtend 5 maart, 10.00 - 11.30

Ilona en Len bieden jou een Muzikaal Kadootje aan met een divers repertoire. Het doel is om jou een fijne ochtend te bezorgen en je een muzikaal hart onder de riem te steken. En als jij geniet, is dat ons kadootje! Het zijn Nederlandse- en Engelstalige liedjes. Meezingen is altijd gezellig, maar luisteren en genieten is ook helemaal prima.

[Klik hier voor het hele programma](#)

Een speciale activiteit in verband met Wereldkankerdag...



Inloopochtend voor (groot-)ouders en kinderen: klei jouw lievelingsdag!

Zaterdagochtend 7 februari, 10.00 - 12.00

Voor kinderen die te maken hebben met kanker of van wie papa, mama, broer, zus, opa of oma kanker heeft (gehad). Ter gelegenheid van Wereldkankerdag organiseren wij een gezellige creatieve ochtend. Met klei maak je jouw favoriete dier, onder begeleiding van vrijwilligers. Een moment van plezier en ontspanning voor kinderen, met ruimte voor (groot-)ouders om elkaar te ontmoeten.

Alle materialen zijn aanwezig en je gaat naar huis met een mooi aandenken. Samen maken we Wereldkankerdag een beetje lichter!

Wereldkankerdag: 4 februari 2026

Rond Wereldkankerdag vragen wij extra aandacht voor *leven met en na kanker*. Naast de fijne ochtend die wij organiseren op **7 februari in ons Centrum**, zijn wij ook aanwezig op woensdag 4 februari bij het **Instituut Verbeeten** en het **ETZ**.

Onze gastvrije vrijwilligers staan daar voor je klaar deze dag om je te woord te staan en te vertellen over wat ons Centrum voor jou kan betekenen. Zo brengen we het IPSO Centrum Midden- Brabant, een plek voor leven met en na kanker, extra onder de aandacht.

Want bij ons begrijpt iedereen wat kanker met je doet.



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 toe aan uw adresboek.

