

Nieuwsbrief maart 2026



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.



Introductiebijeenkomst voor mindfulness

Maandag 9 maart om 15.00, meerdere data. Start van de training op 23 maart

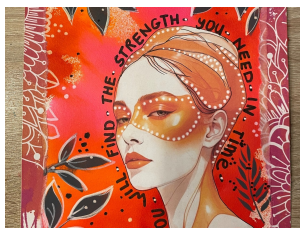
Deze introductie geeft informatie over achtergronden, opbouw van de training Mindfulness en licht een tip van de sluier op met enkele oefeningen. Met Mindfulness leer je focussen, omgaan met je eigen stress, gepeker en stemmingen. Dat maakt energie vrij voor jezelf en voor de ander.



Energetische massage

Woensdagen of donderdagen, 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 deken 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.



Art Journaling

Om de week op donderdagochtend, 10.00 - 12.00

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.**



Lotgenotenochtend borstkanker

Woensdag 11 maart, 10.00 - 11.30

Deze ochtend, georganiseerd in samenwerking met de Borstkankervereniging Nederland, is bedoeld voor lotgenotencontact voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad). Even samen koffie drinken, verhalen delen of gewoon stil zijn: (h)erkenning staan centraal. Voel je welkom om eens aan te sluiten, ook als het jouw eerste keer is.



Verwenochtend

Donderdagochtend 26 maart, 9.15 - 13.00

Een ochtend genieten, met alle aandacht voor jezelf. Even ademhalen en tot jezelf komen. Op het programma staan diverse ontspanningsbehandelingen. Als afsluiting wordt er door ons een lunch verzorgd. Je kunt je aanmelden voor deze verwenochtend waarna je van ons een bevestiging ontvangt of er een plaatsje voor je is.

Pizza & Praatavond voor Jong en Kanker

Donderdag 16 april, 17.30 - 20.00

Speciaal voor jongvolwassenen (18 - 40 jaar) organiseren wij



een laagdrempelige en gezellige Pizza & Praatavond. We maken samen pizza's, eten die gezellig op en er is alle ruimte voor een gesprek, ontmoeting of gewoon even lachen. *Je mag iemand meenemen en laat het ons vooral weten als je dieetwensen hebt.*

[Klik hier voor het hele programma](#)



Fotocredits Frans Versteden

Aankondiging: Swim to Fight Cancer 2026

Dit jaar heeft Swim to Fight Cancer ons Centrum voor leven met en na kanker gekozen als één van de goede doelen!

Op **zondag 28 juni 2026** duikt Tilburg voor de vijfde keer de Piushaven in tijdens Swim to Fight Cancer. Een dag waarop we samen onmacht omzetten in kracht en een ode brengen aan de mensen die we liefhebben - dichtbij of in herinnering. Iedere deelnemer heeft een eigen verhaal. Een eigen reden om mee te zwemmen.

Door mee te doen lever je een directe bijdrage aan de ondersteuning van mensen die leven met en na kanker én hun naasten. Tegelijk beleef je een dag vol verbondenheid, betekenis en saamhorigheid.

Hoe kun je meedoen?

- Zwem zelf mee, als individu of vorm een team! Dat kan een business team zijn met collega's, een groep vrienden of familieleden, of iemand die zwemt voor een dierbare.
- Je kan jezelf ook aanmelden als vrijwilliger! Op 28 juni zijn er tal van taken: van het uitdelen van handdoeken en medailles tot het bemannen van de garderobe.

Meld je aan

Wil jij meezwemmen of je inzetten als vrijwilliger? Aanmelden of eerst meer informatie? Bekijk dan de [website van Swim to Fight Cancer](#).

Gratis dansproject voor AYA's!

Stichting R.A.A.F. danst start in april 2026 in Rotterdam het project *The Art of Holding Space – Dans als Rite de Passage*: een **gratis dansproject** voor AYA's waarin beweging en samen creëren centraal staan.

In dit traject onderzoeken we hoe dans kan ondersteunen bij overgangsmomenten in het leven: van ziek zijn naar verder leven, van behandelen naar herstellen, van overleven naar opnieuw betekenis geven. Dans fungeert hierin als een rite de passage – een ruimte waarin je mag vertragen, voelen, loslaten en opnieuw richting kunt vinden.

Het project wordt ontwikkeld in samenwerking met de Erasmus Universiteit, Leyden Academy on Vitality and Ageing en met steun van onze vaste partners F|Fort Foundation en Scapino Ballet Rotterdam. Dit project is mogelijk gemaakt door het **Fonds voor Cultuurparticipatie**.

Vanaf **februari 2026** starten wij met de werving van circa **20 deelnemers (AYA's)**. We waarderen het wanneer jullie dit project willen delen binnen jullie AYA-netwerk. Mochten er vragen zijn dan horen we het graag! Alvast bedankt.

Goed om te weten; uit eerdere ervaringen met onze dansprojecten kwamen AYA's verspreid over heel Nederland meedoen. Zie voor meer informatie de website van [R.A.A.F. danst](https://www.raaaf.nl).



Aandacht bij kanker

Voel je welkom bij IPSO Centrum Midden-Brabant

Uitgelicht voor jou in maart

3 maart Lotgenoten uitgezaaide vrouwelijke kanker	5 maart Muzikaal Kadootje	9 maart Tussenlanders: <i>Voor als je niet meer beter wordt</i> Introductie voor Mindfulness	11 maart Energetische massage Lotgenoten borstkanker
12 maart Inloopochtend "Kanker en Werk" Ochtend voor nabestaanden	23 maart Mindfulness	26 maart Verwenochtend	30 maart Mindfulness

Doorlopend bieden wij de volgende activiteiten aan:
Qi Gong • Zendala • Mozaïek • Schilderen • Art Journaling • Stippen Ontspanningsmassage • Access Bars • Voetreflexmassage • Pedicure Yoga • Klankontspanning • Koor Zingen voor je Leven • Aandacht voor Levensvragen • Voeding bij Kanker • Gesprek Positieve Gezondheid Palliatief spreekuur • Spirituele begeleiding • Mannenmiddag • Pilates Vitaliteit versterken • Intuïtief schrijven

Bekijk ons volledige programma op ipsocentrummb.nl of loop gerust binnen bij ons aan het Wilhelminapark 29 in 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 toe aan uw adresboek.

