



Nieuwsbrief april 2026



Schrijvend op weg naar je hart

Donderdag 9 april, 10.30 - 12.00

In tijden van stress en intense emoties kan schrijven helpen om ruimte in je hoofd te creëren. Met korte, speelse schrijftechnieken leer je tijdens deze ochtend de aandacht van je hoofd naar je hart te brengen en te ontdekken wat er in jou leeft. Ervaar intuïtief schrijven als een creatief proces. Het gaat niet om perfect schrijven, maar om verwerking en inzicht.



Prostaatkankerstichting

Maandag 13 april, 14.00 - 16.00

Prostaatkankerstichting (PKS): Patiëntenorganisatie voor mannen met prostaatkanker en hun naasten. Tijdens deze middag kun je in het IPSO Centrum Midden-Brabant lotgenoten met prostaatkanker ontmoeten en samen ervaringen uitwisselen. De Prostaatkankerstichting is aanwezig om je vragen te beantwoorden.



Lotgenotenochtend borstkanker

Woensdag 15 april, 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.



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.*



Nabestaandenochtend

Donderdag 23 april 10.30 - 12.00

Wanneer je een dierbare verliest, kan je wereld volledig op zijn kop staan en kun je overspoeld worden door verdriet en emoties. Herken je dit en heb je behoefte om te praten met anderen die ook een verlies hebben meegemaakt, dan ben je van harte welkom bij de bijeenkomsten *Verder na Verlies*.



Veerkrachtgenoten (vrouwen tussen de 40 - 60 jaar)

Dinsdag 19 mei 13.30 - 15.00 en woensdag 17 juni 10.00 - 11.30

Deze lotgenotengroep is er speciaal voor vrouwen tussen de 40 en 60 jaar die kanker hebben (gehad), maar ook als je net iets jonger of ouder bent, ben je van harte welkom. In de groep *Veerkrachtgenoten* delen wij ervaringen, tips en ideeën, met ruimte voor zowel kwetsbaarheid als veerkracht.

Samen koken: proef de lente

Donderdag 28 mei, 17.00 - 20.00

Ontspannen en gezond koken staat centraal: in een relaxte sfeer bereiden we samen een licht lentemenu. Onderweg



delen we praktische tips en zorgen we voor verrassende smaken en combinaties. We koken met aandacht en sluiten af door samen te genieten van wat we hebben gemaakt aan een sfeervol gedekte tafel.



Ga jij ook in gesprek over jouw laatste levensfase?

Woensdag 17 juni, aanvang 19.00

Wat zijn jouw wensen en plannen? Hoe regel je dat?

Praten over de laatste fase van je leven is niet makkelijk, maar nadenken over deze laatste fase is wel erg belangrijk, ongeacht wanneer deze aan zal gaan breken. Praat erover

met je familie en vrienden en met jouw dokter. Het geeft rust als je weet dat de betrokken mensen om je heen jouw wensen en grenzen kennen.

Het IPSO Centrum Midden-Brabant organiseert een thema-avond waarin gesproken wordt over verschillende keuzes die je zou kunnen maken om de laatste fase van je leven te laten verlopen op de manier die het beste bij je past.

Aan bod komen allerlei vragen waarover je kunt nadenken, zowel in de persoonlijke als medische sfeer. Denk bijvoorbeeld aan praktische zaken zoals de verschillende verblijfsmogelijkheden, de betekenis van een wilsverklaring en regelgeving rondom euthanasie. Maar ook hoe dit gesprek te starten, waar kan je het over hebben met elkaar en hoe?

Deze avond wordt verzorgd door Jolanda van Dongen, Huisarts en kaderarts palliatieve zorg.

Klik hier voor het hele programma

Van 27 april tot 1 mei zijn wij gesloten in verband met de meivakantie.

Vanaf 4 mei ben je weer van harte welkom in ons *Centrum voor leven met en na kanker!*

Binnenkort in Tilburg: Wandelen-voor-Anderen 2026

In het weekend van 20–21 juni start de “Zomer in Tilburg”. Stichting Inzet Loont is opnieuw aanwezig met een mooie wandeltocht voor het goede doel. Zoals bekend doneert de stichting alle opbrengsten aan de IPSO-centra voor leven met en na kanker in Tilburg en Waalwijk.

In 2026 organiseert Stichting Inzet Loont, gelijktijdig met het “Zomer in Tilburg”-programma, een wandeltocht van 5 km: een (gezins-)wandeling door fraaie parken. Tijdens de route wordt stilgestaan bij Vincent van Gogh en wandel je door de binnenstad en het dwaalgebied in het centrum van Tilburg. Laat je verrassen door plekken waar je misschien niet eerder bent geweest of je nog niet eerder hebt ontdekt wat ze te bieden hebben.

Deelnemers ontvangen een herinnering en de “Wandelen-voor-Anderen” – The City Walk maakt onderdeel uit van de Tilburg Triple.

Informatie over startlocatie, -tijd en inschrijving volgt binnenkort.

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](#).

Onze vrijwilliger in actie voor Alpe d'HuZes!

Onze vrijwilliger Theo doet mee aan Alpe d'HuZes! Opnieuw zet hij zich in voor psychosociale zorg bij kanker, mede vanuit zijn betrokkenheid bij het IPSO Centrum in Tilburg, waar hij dankbaar ziet hoe belangrijk psychosociale zorg is voor mensen met kanker. Op 4 juni 2026 helpt hij als vrijwilliger tijdens de koersdag, maar daarnaast fietst hij al vanaf 21 mei naar Zuid-Frankrijk en loopt hij op 3 juni de Alpe d'Huez omhoog. Met deze inzet wil hij bijdragen aan een duurzame toekomst voor ondersteuning bij kanker. [Steun hem](#) en geef KWF Kankerbestrijding een financieel steuntje in de rug!

Vrijheid ervaren op het water!

De stichting Kite2life Foundation helpt (ex-) kankerpatiënten en hun naasten fysiek en mentaal te herstellen door middel van kitesurfen. Via gesponsorde lessen en evenementen biedt de stichting een veilige omgeving om na een ingrijpende diagnose weer vrijheid, kracht en vertrouwen te ervaren.

Lijkt dit jou ook wel wat? Tijdens een online webinar eind maart 2026 kun je kennismaken met de stichting. Daarnaast organiseren zij een Season Kick Off Event op zaterdag 11 april 2026 bij Bodni Beach in Zandvoort en een Kite4Kids Event op zaterdag 30 mei bij de Watersportvereniging Zandvoort Zuid. Voor meer details kun je de socials van de stichting in de gaten houden.

De stichting biedt ook een kitesurf- of wingfoilpakket aan met drie lessen van 2,5 of 3 uur, of vier lessen van 2 of 2,5 uur (afhankelijk van de surfschool) voor twee personen. Deze privélessen worden verspreid over drie of vier dagen en in overleg met jou en de surfschool ingepland, afhankelijk van jullie beschikbaarheid en het weer. Er zijn geen vaste lesdagen. In drukke periodes, zoals vakanties en weekenden, worden de lessen meestal daaromheen gepland.

Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar, dus wacht niet te lang! Meld je aan [via de website](#) van de stichting en kies het pakket dat bij jou past: kitesurfen, wingfoilen of het kiteweekend. In overleg en tegen een aanvullende bijdrage kun je zelfs aan meerdere activiteiten deelnemen.

Grijp deze kans en ontdek zelf hoe het is om de vrijheid op het water te ervaren: [schrijf je vandaag nog in!](#)



Fotocredits Frans Versteden



Open Dag & Kickoff Event

DATUM

ZATERDAG 11 APRIL 2026

TIJD

10:30 - 16:30 UUR

LOCATIE

BODHI BEACH ZANDVOORT

AANMELDEN VERPLICHT:

info@kite4lifefoundation.org

Meer info op:

www.kite4lifefoundation.org

PROGRAMMA

10:30 INLOOP

11:00 SEASON KICK OFF

12:00 LUNCHPAUZE

13:30 POWER KITEN EN ANDERE
STRANDACTIVITEITEN

15:30 BORREL

16:30 EINDE

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.



Laposta