



Nieuwsbrief mei 2026



Kanker en Werk

Donderdagochtend 7 mei, 9.30 - 11.45

Heb jij kanker (gehad) en wil je graag terug naar je werk of lijkt het erop dat dit lastig gaat worden? Dan is een afspraak met Stap Nu wellicht nuttig voor jou. Wet Poortwachter, UWV, Spoor 1 en 2, re-integratie, belastbaarheid, arbeidsdeskundig onderzoek. Hoe gaat dat dan? Wat zijn je rechten en je plichten? Voel je welkom tijdens deze inloopochtend!



Samen wandelen

Dinsdag 12 mei, 10.00 - 12.00

Tijdens deze ontspannen wandeling ga je fotograferen met je telefoon. Onze beweegvrijwilliger Karin helpt je om prachtige foto's te maken en samen gaan we op zoek naar al het moois dat de natuur te bieden heeft. Misschien spotten we zelfs eekhoortjes!

We verzamelen bij De Zeven Geitjes (Reeshofdijk 18).



Veerkrachtgenoten (40 - 60 jaar)

Dinsdag 19 mei, 13.30 - 15.00

Veerkrachtgenoten is een groep waar vrouwen elkaar steunen en inspireren door ervaringen en tips te delen. Verbonden door ervaring met kanker, met daarbij hun kwetsbaarheid maar óók veerkracht, vormen de "veerkrachtgenoten" een netwerk van steun voor elkaar. De groep wordt begeleid door een professionele ervaringsdeskundige vrijwilliger.



Intuitief schrijven

Donderdag 28 mei, 10.30 - 12.00

Het schrijven wordt gebruikt als een creatief middel waarbij het om het proces gaat en niet om het schrijven van een 'mooie' of 'volledige' tekst. Zo biedt het schrijven ondersteuning in het maken van keuzes en het vormgeven van persoonlijke verwerking en heroriëntatie. Je hebt geen schrijfkunst of schrijfervaring nodig.



Samen koken

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 voor gezonde bereiding en ontdekken we verrassende smaakcombinaties. We sluiten af met het samen genieten van wat we hebben gemaakt aan een sfeervol gedekte tafel. *Maximaal 6 deelnemers per keer.*



Tapasavond voor Jong en Kanker

Donderdag 4 juni, 17.30 - 20.00

Speciaal voor jongvolwassenen (18 tot 40 jaar) organiseren wij een tapasavond. Samen gaan wij tapas voorbereiden en er daarna met elkaar van te genieten. Niks moet, alles mag. Of je nu vooral wilt kletsen, even bezig wil zijn of gewoon aanschuiven. Je bent bij ons van harte welkom! *Heb je speciale dieetwensen? Geef deze dan gerust aan ons door.*

Workshop Essentiële oliën

Donderdag 11 juni, 11.00 - 13.00



In deze workshop nemen we je mee in hoe je essentiële oliën veilig kunt inzetten voor meer rust, ontspanning, betere slaap en emotionele balans, maar ook als natuurlijke fysieke ondersteuning tijdens jouw behandeling en herstel. Denk aan ondersteuning bij vermoeidheid, misselijkheid, haargroei, littekenherstel en meer.



SAVE THE DATE: thema-avond laatste levensfase
Dinsdag 17 juni, 19.00

Tijdens deze informatieve avond komen allerlei zaken aan bod. Vragen waar je over kunt nadenken, zowel in de persoonlijke als medische sfeer. Denk bijvoorbeeld aan praktische zaken zoals de verblijfsmogelijkheden, betekenis van een wilsverklaring en regelgeving rondom euthanasie. Noteer 17 juni alvast in de agenda!

[Klik hier voor het hele programma](#)

Steun onze vrijwilliger Theo tijdens de Alpe d'HuZes...

"Mijn betrokkenheid bij Alpe d'HuZes en de strijd tegen kanker is nooit verdwenen. Als vrijwilliger bij IPSO Centrum Midden-Brabant in Tilburg zie ik dagelijks hoe belangrijk verbinding en psychosociale steun zijn voor mensen met en na kanker..."

IPSO centra zijn voor hun activiteiten afhankelijk van giften en steun, en KWF Kankerbestrijding speelt daarin een belangrijke rol. Daarom zet ik mij graag in om dit werk te ondersteunen en toekomstbestendig te maken.

Dit jaar doe ik weer mee: ik fiets richting Frankrijk, wandel als Alpe d'HuZusser de berg op en ben op de koersdag te vinden in Bocht 7, de 'Nederlandse bocht'.

Wil je mijn inzet en die van KWF steunen? Elke bijdrage helpt enorm."

Je kan Theo steunen via [deze pagina](#), alvast hartelijk bedankt!

Landelijke contactdag sarcomen op 9 mei

Op zaterdag 9 mei ben je van harte welkom in het Radboudumc in Nijmegen voor de landelijke contactdag sarcomen. Een dag om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en nieuwe inzichten op te doen over bot- en wekedelensarcomen.

Het programma bestaat uit lezingen van specialisten van het Radboud Team Sarcomen en ervaringsverhalen. Eén van onze gasten van ons Centrum zal deze dag ook spreken en haar ervaring delen.

Daarnaast is er volop ruimte om in gesprek te gaan met andere patiënten, naasten en deskundigen. Bekijk [deze pagina](#) voor meer informatie.

Aandacht ALS JE KANKER HEBT

Voor jou in mei

- 4 mei Ontspanningsmassage
- 5 mei Klankontspanning
- 7 mei Kanker en Werk
- 7 mei Energetische ontspanning
- 7, 21 mei Art Journaling
- 11 mei Tussenlanders "Wat als je niet meer beter wordt?"
- 11 mei Partneravond "Jouw partner is ziek, maar hoe gaat het met jou?"
- 12 mei Samen wandelen
- 13 mei Lotgenotengroep voor borstkanker
- 19 mei Lotgenotengroep Veerkrachtgenoten (40 - 60 jaar)
- 21 mei Pedicure
- 28 mei Intuïtief schrijven
- 28 mei Samen koken

Op 14 en 25 mei zijn wij gesloten i.v.m. Hemelvaartsdag en Pinksteren.

Voel je
welkom!

Alvast in juni

- 1 juni Prostaatcancerstichting
- 4 juni Tapasavond voor Jong en Kanker (18 - 40 jaar)
- 11 juni Workshop essentiële olietjes voor ontspanning
- 17 juni Thema-avond: in gesprek over jouw laatste levensfase



Scan voor het
gehele programma



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

Wilhelminapark 29, 5041 EC Tilburg

Aanmelden voor activiteiten gaat via onze website:
www.ipsocentrummb.nl of per mail: info@ipsocentrummb.nl

Tijdens Hemelvaartsdag (14 mei) en Pinksteren (25 mei) zijn wij gesloten.

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.

