



Nieuwsbrief september 2026

Na een zomerinloop zijn we vanaf nu weer begonnen met onze reguliere activiteiten en openingstijden.

Voel je van harte welkom in ons *Centrum voor leven met en na kanker*. Of je nu behoefte hebt aan een luisterend oor, een ontspannende activiteit of gewoon eens binnen wilt lopen: je bent van harte welkom.

In deze nieuwsbrief lichten we een aantal activiteiten voor je uit. Benieuwd naar het volledige programma en alle mogelijkheden? Bekijk dan onze website: ipsocentrum.nl

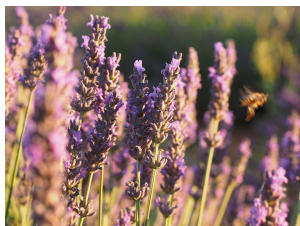
We hopen je binnenkort weer in ons Centrum te mogen ontvangen!



Veerkrachtgenoten voor vrouwen met kanker vanaf 40 jaar

Woensdag 2 en 30 september, 10.00 - 11.30

Veerkrachtgenoten is een lotgenotengroep voor vrouwen van 40 jaar en ouder die kanker hebben of hebben gehad; ben je iets jonger, dan ben je natuurlijk ook van harte welkom. In de groep vind je herkenning, begrip en steun, en kun je ervaringen, ideeën en tips delen met andere vrouwen.



EEN TWEEDE EDITIE! Workshop essentiële oliën

Donderdag 3 september, 11.00 - 13.00

Ontdek wat essentiële oliën kunnen betekenen tijdens jouw proces. 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. *Beperkt aantal plaatsjes beschikbaar!*



Nabestaanden ochtend "Verder na Verlies"

Donderdag 10 september, 10.30 - 12.00

Wanneer je iemand verliest die je dierbaar is, staat je wereld op zijn kop. Onder professionele begeleiding delen we deze ochtend ervaringen, vragen en gedachten. De doorlopende gespreksgroep is er voor iedereen die een weg wil vinden als nabestaande en het verlies op een draagbare manier wil meenemen in het leven.



Energetische ontspanning voor hoofd en lichaam

Donderdagochtend 24 september, op afspraak (tijd in overleg)

Access Bars is een ontspannende methode die helpt om rust, ruimte en helderheid in je hoofd en lichaam te ervaren. Tijdens een sessie van ongeveer een uur lig je ontspannen, met kleding aan en onder een dekentje, terwijl specifieke punten op je hoofd zacht worden aangeraakt.



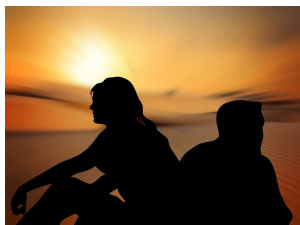
Paddenstoelen wandeling in de Warande

Donderdag 24 september, 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. Neem dus je telefoon mee. We gaan samen op zoek naar mooie paddenstoelen!

We verzamelen om 10.00 bij parkeerplaats Auberge de Bonheur, Tilburg.

Partneravond "Jouw partner heeft kanker, maar hoe gaat



het met jou?"

Maandag 28 september, 19.00 - 20.30

Als je partner of naaste kanker heeft, kan dat ook jouw leven ingrijpend veranderen en veel vragen, zorgen en emoties met zich meebrengen. Tijdens deze avond is er ruimte om je verhaal te delen, lotgenoten te ontmoeten en steun en herkenning te vinden.

[Klik hier voor het hele programma](#)

Kanker & zorgkosten

In [dit gratis boekje 'Kanker & Zorgkosten'](#) vind je een handig overzicht met praktische informatie over:

- Kosten die je kunt indienen bij je zorgverzekeraar;
- Kosten die je kunt aftrekken via de inkomstenbelasting bij de Belastingdienst;
- Hoe je zorgkosten opgeeft in de belastingaangifte;
- Voorzieningen en bijdragen die je kunt krijgen via de gemeente;
- Hoe je je kosten kunt bijhouden in een overzicht.

Via [deze link](#) is de folder te lezen.

Open Monumentendag Tilburg: zondag 13 september 2026

Op zondag 13 september 2026 doen wij mee aan Open Monumentendag Tilburg! Daarom zijn wij die dag geopend van **11.00 tot 15.00 uur**.

Kom gerust eens samen met een vriend(in) of kennis bij ons Centrum binnen op deze dag. Je bent van harte welkom om samen een kijkje te nemen in ons Centrum!

Zondag 13 september 2026

11.00 – 15.00 uur

Wilhelminapark 29

Voor meer informatie, zie [deze pagina](#).



Doe jij mee als wandelaar tijdens de Tilburg Ten Miles? Meld je nu nog aan!

En kom in actie voor ons Centrum voor leven met en na kanker!

Wil jij ook in actie komen, bijvoorbeeld samen met je vriend, vriendin of iemand die je kent? Doe gerust mee! Samen kleuren we de Tilburg Ten Miles in voor het goede doel.

IPSO Centrum Midden-Brabant biedt een warme en veilige plek voor iedereen die met kanker te maken heeft, met aandacht, lotgenotencontact en diverse activiteiten voor jong en oud.

Ook dit jaar doen wij mee aan de **Tilburg Ten Miles (26 september)** om geld op te halen voor ons Centrum. We komen samen in beweging: je kunt zelf een wandelafstand kiezen, individueel of in ons gezellige wandelteam meedoen en ontvangt een eigen teamshirt. Voorafgaand aan het evenement organiseren we een ontmoetingsmoment met alle deelnemers.

Meedoen of ons steunen? Meld je aan via [deze pagina](#) of mail naar events@ipsocentrummb.nl voor vragen.



Strippenkaarten voor lotgenotenbijeenkomsten

Zoals in de vorige nieuwsbrief vermeld, brengen we dit graag nog even bij jullie onder de aandacht. **Vanaf 1 september 2026 vragen we voor de lotgenotenbijeenkomsten een bijdrage van € 2,50 per bijeenkomst.**

Je kunt ervoor kiezen om per bijeenkomst € 2,50 te betalen, maar we bieden ook de mogelijkheid om een **strippekaart** aan te schaffen zodat je alvast vooruitbetaald:

- **10 bijeenkomsten voor € 22,50.** Je betaalt voor 9 bijeenkomsten en de 10e krijg je van ons cadeau.
- **5 bijeenkomsten voor € 12,50.** Handig als je liever voor een kleiner aantal bijeenkomsten een kaart aanschaft.

De strippekaarten zijn verkrijgbaar bij onze gastvrouwen.

Natuurlijk blijft het ook mogelijk om **per bijeenkomst te betalen**, als je dat prettiger vindt.

We hopen op jullie begrip voor deze aanpassing. Met jullie bijdrage kunnen we blijven zorgen voor een warme, toegankelijke en fijne plek voor iedereen die met kanker te maken heeft.

Wist je dat... Wij een Club van 100 trouwe sponsors hebben?

Onze Club van 100 bestaat uit trouwe sponsors die ons ieder jaar ondersteunen met een financiële bijdrage. Deze steun is voor ons onmisbaar en helpt ons om te kunnen blijven bestaan en fijne activiteiten te organiseren.

Benieuwd welke bedrijven en particulieren onderdeel zijn van onze Club van 100? Bekijk dan ons Club van 100 bord in ons Centrum! Wil je zelf bijdragen of ken je een bedrijf of persoon die misschien onderdeel wil worden van onze Club van 100? Tips en nieuwe aanmeldingen zijn natuurlijk altijd van harte welkom!

Wil je meer informatie? Loop gerust even langs bij Doris. Zij vertelt je er graag meer over!



Last van tintelingen, doofheid of pijn in handen of voeten na uw kanker behandeling?

Doe mee aan het **SICILY** onderzoek!

Wat onderzoeken we?

Kanker behandelingen kunnen leiden tot zenuw schade (neuropathie). We onderzoeken bij deelnemers met zenuw schade of een beweegprogramma, begeleid door een fysiotherapeut en ergotherapeut, invloed heeft op het verbeteren van:

Klachten, omgaan met klachten en kwaliteit van leven

Uw deelname helpt bij het verbeteren van de toekomstige zorg voor patiënten met zenuw schade.



Het programma



12 weken begeleid trainen bij u in de buurt



2 trainingen per week begeleid door een **fysiotherapeut**



1 thuistraining per week



Intake en wisselend aantal behandelingen (max. 1 per week) begeleid door een **ergotherapeut**

Metingen



3 meetmomenten in het ziekenhuis met lichamelijke testen



3 momenten met vragenlijsten



Dragen van een Fitbit om lichamelijke activiteit te meten



Erasmus MC



Interesse?

Neem contact op:

06-13066488

sicily@nki.nl

Nida Huijben (Onderzoeker)

Aandacht ALS JE KANKER HEBT

Voor jou in september

2, 30 september	Veerkrachtgenoten voor vrouwen vanaf 40 jaar
3 september	Workshop essentiële oliën
3 september	Kanker en Werk
7 september	Tussenlanders "Wat als je niet meer beter wordt?"
7 september	Prostaatankerstichting
8 september	Lotgenotengroep voor uitgezaaide vrouwelijke kanker
16 september	Lotgenotengroep voor borstkanker
17 september	Energetische massage
17 september	Intuitief schrijven
24 september	Energetische ontspanning voor hoofd en lichaam
28 september	Partneravond

Bij ons kun je ook altijd terecht voor een luisterend oor en een kopje koffie...

Alvast in oktober

5 oktober	Tussenlanders "Wat als je niet meer beter wordt?"
8 oktober	Nabestaanden ochtend
14 oktober	Lotgenotenochtend voor borstkanker
28 oktober	Thema-middag "Borstkanker: over herstel en de weg vooruit"



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

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.

