



Nieuwsbrief oktober 2026

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



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.



Maak je eigen krachtmantra (voor Jong en Kanker)

Woensdag 14 oktober, 13.00 - 15.00

Tijdens deze workshop speciaal voor jongvolwassenen tussen de 18 - 40 jaar ga je op zoek naar jouw eigen kracht. Waar krijg jij energie van? Wat maakt jou sterk? Vanuit jouw antwoorden schrijf je een persoonlijke krachtmantra: een tekst die helemaal van jou is en die je mee naar huis kunt nemen.



Intuitief schrijven

Donderdag 15 oktober, 10.30 - 12.00

Lieve Janssens neemt je mee in haar bijzondere manier van het begeleiden in jouw intuïtief schrijven. Het is een unieke ervaring om uit je denkhoofd te gaan en te stoppen met piekeren. Je hebt geen schrijfkunst of schrijfervaring nodig.



Nieuw! Dans workshop

Dinsdag 27 oktober, 10.00 - 12.00

Wat is er fijner dan dansen op muziek? In de workshop Moderne dans staat dansplezier voorop. We gaan ontdekken welke bewegingen bij jouw lichaam passen en zullen ervaren hoe muziek de energie en intentie van een beweging kan beïnvloeden. Voor deze workshop is geen danservaring nodig. .



Borstkanker en dan? Over herstel en de weg vooruit

Woensdag 28 oktober, 13.45 - 15.30

Tijdens deze middag ontmoet je vrouwen met dezelfde ervaring en gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die belangrijk kunnen zijn tijdens én na de behandeling. Deze middag wordt gepresenteerd door de **Borstkankervereniging Nederland**.

Het programma:
12.45 uur ontvangst met een lichte lunch
13.30 uur aanvang lezing
15.30 uur einde

Lezing oncologische vermoeidheid

Dinsdag 17 november, 19.00 - 20.30

Wanneer je iemand verliest die je dierbaar is, staat je wereld
Tijdens deze bijeenkomst delen Adri Bus
(oncologisch/palliatief verpleegkundige Cura Excellent) samen



met Leontien Pouwer-Simons (ergotherapeut Fysiosport & Therapie) en Charlotte Wooning-van Tuijn (oncologiefysiotherapeut Fysiosport & Therapie) hun kennis en praktische ervaringen. **Aanmelden voor deze lezing is verplicht!**



Samen koken met speciale aandacht voor eet-, slik- en kauwproblemen

Dinsdag 24 november, 17.00 - 20.00

Genieten van lekker eten. Klinkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet altijd voor mensen die problemen ervaren met met kauwen/slikken, de mond openen en verminderde eetlust. Tijdens deze avond gaan we onder begeleiding van 2 koks een maaltijd voorbereiden die rekening houdt met eet-slik of kauw problemen. Daarna genieten we samen van dit diner.



Nieuw! Reiki: een moment van warmte en rust

Dinsdagmiddagen, op afspraak

Reiki komt uit een traditie in het oosten, en staat voor universele, liefdevolle, energie. Deze energie is voor iedereen, maar via massage kan ze je makkelijker bereiken. Door de lichte aanraking, legt ze zich dan als een zacht warm dekentje om je heen, waardoor je bijvoorbeeld meer rust in jezelf kunt voelen.

[Klik hier voor het hele programma](#)



Op 1 september jl. overleed Gerry, onze trouwe, positieve en opgewekte gast van de praatgroep "de Tussenlanders". Zij zal zeer gemist worden. Het was Gerry haar wens om tijdens haar afscheidsdienst een collecte te houden ten goede van het IPSO Centrum in Tilburg.

De giften van de aanwezigen bij het afscheid van Gerry hebben het mooie bedrag van € 420,- opgebracht, waarvoor wij zeer dankbaar zijn.

Binnenkort: Week van de Palliatieve Zorg, wees welkom in de Lochal!



Programma woensdag 7 oktober

Verpleegkundige Palliatieve Zorg

Wat is palliatieve zorg? Wat kan ik verwachten en hoe regel ik hulp?

Praktijk Samen Thuis

Hoe begeleid ik mijn kind omgaan met rouw als ik er zelf middenin zit?

IPSO Centrum voor leven met en na Kanker

Lotgenoten contact in een gastvrije en huiselijke omgeving

NVVE Nederlandse vereniging voor vrijwillig levenseinde

Informatie en een luisterend oor bij vragen over het levenseinde



Programma donderdag 8 oktober

NVVE Nederlandse vereniging voor vrijwillig levenseinde

Informatie en een luisterend oor bij vragen over het levenseinde

VPTZ Vrijwilligers palliatieve en terminale zorg

Thuis kunnen sterven met steun van vrijwilligers

Coach je kracht

De waarde van werk in tijden van rouw en verlies

Van Vleuten en Derix uitvaartbegeleiding

Een uitvaart organiseren je die voor de nabestaanden of de overledene?

Ongeneeslijk ziek en dan?

Wanneer je te horen krijgt dat je niet meer beter wordt staat je wereld op zijn kop. Wat kan ik verwachten en hoe moet het verder als ik niet meer voor mezelf kan zorgen of hoe regel ik mijn uitvaart? Gelukkig sta je er niet alleen voor. Naast familie en vrienden zijn er tal van organisaties die klaar staan om je te helpen met informatie en ondersteuning in de laatste levensfase. Nieuwsgierig naar de mogelijkheden?

Loop op 7 en 8 oktober tussen 14 en 16 uur binnen en maak kennis.

Zingen voor je leven koor - Tilburg

Al ruim 10 jaar bestaat deze klinkende activiteit op ons IPSO Centrum aan het Tilburgse Wilhelminapark.

Een keer in de twee weken (de even weken) houdt het 'Zingen voor je leven koor' in de creatieve ruimte hun repetities. Je hoeft niet te 'kunnen zingen' want onder de inspirerende en deskundige leiding van koorleider Gabrielka Clout vinden wij onze stem om vandaaruit tot samenklank te komen.

Ook als je conditie verre van optimaal is kan je de adem vinden. Het zingen is bij ons namelijk meer een middel om gezamenlijke verbinding te ervaren, om een muzikale ervaring te vinden en om met de energie die er soms meer en soms minder is, toch samen te zingen.

Je bent altijd van harte welkom om een keer te komen kijken, luisteren of mee te doen op een van onze repetities. Die zijn op de even donderdagen van 13.00 - 15.00 (inclusief pauze).

Zie ook het activiteitenoverzicht op www.ipsocentrummb.nl of in de gang van ons Centrum. Als je voor langere tijd mee wilt doen is de bijdrage voor IPSO per repetitie €5,- en een lidmaatschap per kalenderjaar €75,-

Tot ziens, tot zings?

Jaap Hoek (Vz.), Gerry Weeterings Secr. Penningmeester), Gabrielka Clout (Koorleider)

Binnenkort: expositie van onze schildergroepen!

De schildergroepen van ons Centrum komen wekelijks samen om even uit het hoofd te zijn en samen te schilderen. Van 11 september tot en met 23 oktober is er een expositie van onze schildergroep dinsdag en woensdag in Woonzorgcentrum Het Laar in Tilburg.

Kom je ook langs?



Expositie bij Woonzorgcentrum Het Laar Tilburg

11 september tot 23 oktober

Aandacht ALS JE KANKER HEBT

Voor jou in oktober

*Voel je
welkom!*

1 oktober	Kanker en Werk
vanaf 6 oktober	Reiki: een ontspannend moment voor jezelf
8 oktober	Nabestaandenochtend
13 oktober	Tussenlanders "Wat als je niet meer beter wordt?"
13 oktober	Lotgenotengroep voor Uitgezaaide vrouwelijke kanker
14 oktober	Lotgenotengroep voor borstkanker
14 oktober	Krachtmantra maken voor Jong en Kanker (18 - 40 jaar)
15 oktober	Intuitief schrijven
27 oktober	Dans workshop (terugkerend)
28 oktober	Lotgenotengroep Veerkrachtgenoten (40 - 60 jaar)
28 oktober	Thema-middag: borstkanker, en dan?

Alvast in november

2 november	Prostaatankerstichting
5 november	Verwenochtend
10 november	Dans workshop
17 november	Thema-avond: lezing oncologische vermoeidheid
24 november	Samen koken



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.



Laposta