

## LOTGENOTENBIJEEENKOMSTEN

### 'Bakje troost', ontmoetingsbijeenkomst Rouw en Verlies

Voor partners, ouders, familieleden of mantelzorgers van iemand die aan kanker is overleden.

Maandag 1 oktober, 5 november en 3 december, 10.15 - 12.15 uur.

Maandag 8 oktober, 12 november en 10 december, 19.15 - 21.15 uur.

### Ontmoetingsochtend voor vrouwen met borstkanker

Met anderen praten over bijvoorbeeld de gevolgen van een operatie, bestraling, medicijnen.

Donderdag 11 oktober, 8 november en 13 december, 10.30 - 12.00 uur.

### Lotgenotenbijeenkomsten van verschillende patiëntenverenigingen dit kwartaal

#### Nederlandse Stomavereniging

dinsdag 16 oktober, 20 november en 18 december.

#### Patiëntenvereniging Hoofd-Hals

woensdag 24 oktober.

#### PKS, ProstaatKankerStichting.nl

donderdag 4 oktober, 1 november en 6 december.

#### SGAN Stichting Gezondheid Allochtonen Nederland

maandag 15 oktober, 12 november en 17 december.

Kijk voor overige bijeenkomsten en de actuele informatie op onze website!

De Eik is een inloophuis voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. U kunt op werkdagen van 10.00 - 17.00 uur terecht voor een kopje koffie of thee, voor warmte, betrokkenheid en rust, een gesprek met één van de gastvrouwen of heren, voor vragen over het omgaan met kanker, informatie in de bibliotheek, activiteiten, lezingen en nog veel meer. Er kan van alles, maar niets moet!

**Heeft u interesse in één of meer van onze activiteiten? Schrijft u zich dan in via de website of kom eens naar ons toe. U bent van harte welkom!**

U kunt de Eik vinden op het terrein van Eikenburg aan de Aalsterweg in Eindhoven nabij afrit 33 Waalre van de A2/A67 (op de ring van Eindhoven op de parallelweg N2 blijven). Vanaf de afrit richting Eindhoven. Dan, ook vanuit Eindhoven centrum, rechts van het Oriëntaal Green House de Eikenburglaan inrijden. Aan het eind van deze laan gaat u rechts. De Eik is het laatste gebouw aan uw linkerhand.

# Inloophuis de Eik

voor mensen met kanker  
en hun naasten in de regio  
Zuidoost-Brabant



## Welkom!

De Eik richt zich op alle niet medische zaken rondom kanker en staat open voor patiënten, familieleden en nabestaanden. U bent zonder afspraak op werkdagen van harte welkom tussen 10.00 en 17.00 uur. Er moet niets maar er kan van alles, er wordt meer gelachen dan gehuild!

oktober  
november  
december  
2018

de eik

## Inloophuis de Eik

Aalsterweg 285 B

(Eikenburg)

5644 RE Eindhoven

Tel. 040-293 91 42

info@inloophuis-de-eik.nl

www.inloophuis-de-eik.nl

## BIJeenKOMSTEN

## WEL AANMELDEN!

### • Kinderen en jongeren

Groepen voor kinderen en jongeren die in hun directe omgeving met kanker te maken hebben! Dankzij sponsors zijn deze bijeenkomsten gratis.

**Kindergroep** (7 - 12 jaar) op woensdagmiddag 'oneven' weken, 14.00 - 16.00 uur.

**Jongerengroep** (12 - ±17 jaar) Maandagavond 3 september, 24 september, 22 oktober, 12 november en 3 december, 19.00 - 21.00 uur.

Voor beide groepen geldt: aanmelden, actuele data en programma op de site.

### • Speciaal voor partners van kankerpatiënten

Ontmoet anderen in vergelijkbare situaties en vind handvaten om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Want kanker heb je niet alleen!

Dinsdag 2 oktober, 13 november en 18 december, 19.30 - 21.30 uur.

### • 'Regie op het eigen levenseinde'

Themabijeenkomst met als doel meer bewustwording onder artsen en burgers te creëren over het tijdig aangaan van een gesprek over het levenseinde. Patiënten en hun naasten krijgen hierdoor de gelegenheid de laatste levensfase zelf mee vorm te kunnen geven en de zorg kan beter worden aangepast.

De 4 ziekenhuizen in de regio Zuidoost Brabant en de huisartsen in de regio nemen deel aan dit project. Vrijdag 5 oktober, 14.00 - 16.00 uur.

### • Mindfulness bijeenkomsten

Mindfulness training is een methode om de moeilijkheden werkelijk onder ogen te zien en kan aldus een bijdrage leveren aan zowel doeltreffende oplossingen als aan het vinden van een nieuw evenwicht. Serie van 5 bijeenkomsten.

Donderdag 25 oktober, 8 november, 22 november, 6 december en 20 december, 10.30 - 12.00 uur.

### • Bondgirls, voor jonge vrouwen en kanker

Bijeenkomsten speciaal voor jongere vrouwen met kanker, die verbonden zijn door hun vechtlust, stoerheid en helaas ook door ziekte.

Donderdag 25 oktober, 22 november en 20 december, 14.00 - 16.00 uur.

### • Mannen EN kanker

Mannen ontmoeten elkaar om ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen, balans vinden tussen ziek zijn en werk en nog meer. Maandelijks wordt een van tevoren afgesproken thema besproken (zie website).

Dinsdag 30 oktober, 27 november en 18 december, 19.00 - 21.00 uur.

### • Workshop 'Werken als je kanker hebt'

Gedurende de behandeling van kanker is werken vaak niet of minder mogelijk. Later wil je de draad oppakken maar wat eerder vanzelfsprekend was, lukt niet meer.

Cécile Collaris, coach en ervaringsdeskundige, behandelt vragen die er zijn rondom de werkherhvatting. De bijeenkomst is bedoeld voor mensen met kanker maar ook voor leidinggevenden, collega's, HR-medewerkers, zorgverleners en andere betrokkenen.

Vrijdag 2 november, 14.00 - 16.00 uur.

### • Informatiebijeenkomst 'Voeding en kanker'

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen door meer aandacht aan je voeding te schenken?

En hoe ga je hiermee om als je met kanker te maken hebt? Leer hier meer over tijdens deze interactieve bijeenkomst met veel tips.

Vrijdag 16 november, 13.30 - 16.00 uur.

## ACTIVITEITEN

### • Bloemschikken

Maak de mooiste, kleurrijke creaties onder leiding van Henk en Petra. Zij zorgen voor de benodigde materialen en bloemen.

Woensdag 3 oktober, 14 november en 12 december, 14.00 - 16.00 uur.

### • Workshop 'Look Good Feel Better'

Tips over verzorging en je mooi voelen als je door kanker je haar verliest of op een andere manier veranderingen aan huid en haar ondervindt. Deze workshop is alleen voor patiënten.

Maandag 8 oktober en 26 november, 10.00 - 12.00 uur.

### • Klankschaalmassage

Heerlijk ontspannen het weekend beginnen door trillingen van klankschalen en andere kleine instrumenten.

Vrijdag 19 oktober, 30 november en 21 december, 13.30 - 14.30 uur.

### • Kookgroep De Eik

Onder leiding van enthousiaste vrijwilligers die gek zijn op koken wordt samen een driegangige maaltijd bereid. En daarna mag al dat lekkers natuurlijk ook gegeten worden in elkaars gezelschap. De kookgroep biedt een ongecompliceerd avondje uit met lotgenoten!

Maandag 22 oktober en 12 november, 17.00 - 20.00 uur.

### • Mooi met kleur

Gerlinde helpt je ontdekken wat verschillende kleuren in jouw kleding of make-up en je haarkleur doen met jouw uitstraling. Ook leuk om bijvoorbeeld samen met een vriendin, zus, dochter, moeder of collega te doen!

Dinsdag 13 november, 14.00 - 16.00 uur.

### • Kerstlunch met muzikaal intermezzo

Inmiddels een klassieker, onze jaarlijkse kerstlunch! Ook dit jaar zorgen we weer voor een leuk intermezzo tussen de gangen door. Laat u verrassen en kom lekker genieten!

Vrijdag 14 december, 12.00 - 14.00 uur.

### • Massage, pedicure en ontspanning

Genieten van een ontspannende massage of voetbehandeling.

Data zie website.

Zie onze website, Facebook of bel voor uitgebreide informatie.

Voor alle lezingen, bijeenkomsten en activiteiten graag aanmelden

## VASTE ACTIVITEITEN

• **Bewegen in warm water** (donderdag),

• **Mandala's van theezakjes** (maandag),

• **Mozaïek** (dinsdag),

• **Tai Chi** (vrijdag),

• **Tekenen en schilderen** (vrijdag),

• **Viltten** (donderdag),

• **Yoga** (maandag, woensdag en donderdag).

Volg ons ook op:



[www.facebook.com/InloophuisDeEik](http://www.facebook.com/InloophuisDeEik)  
[www.facebook.com/JongerengroepDeEik](http://www.facebook.com/JongerengroepDeEik)  
[www.facebook.com/KindergroepDeEik](http://www.facebook.com/KindergroepDeEik)  
[www.twitter.com/InloophuisDeEik](http://www.twitter.com/InloophuisDeEik)