



Wat mag je verwachten?

Het praatcafé is **gratis** en start met een korte inleiding, waarna er ruimte is voor vragen en uitwisseling van ervaringen. Hierdoor leggen de deelnemers gemakkelijk contact met elkaar en kunnen ze er vrienden vinden.

Inschrijven

Christelle Demoor
050 22 11 25
christelle.demoor@torhout.be



Gratis initiatief!

Een initiatief van



CM. Hoe gaat het met u?



Kom op
tegen Kanker

2019

Praatcafés

voor kankerpatiënten
en hun naasten



Torhout

Stadhuis — Raadzaal

Markt 1, Torhout



Donderdag 21 februari 2019 om 14u

Nieuwjaarsmoment

'Workshop - schrijven over kanker'

Als je de diagnose 'kanker' krijgt, staat je wereld even stil. Op zo'n moment ga je op zoek naar hulpmiddelen om die moeilijke periode aan te kunnen en door te komen. Schrijven biedt je de mogelijkheid om alles op een rijtje te zetten en geeft je daardoor houvast en grip op de situatie. In deze workshop gaan we - naast praten - vooral schrijven over de ervaring. Je maakt kennis met een eenvoudige methode die je achteraf ook thuis in je eentje kunt gebruiken. Deze workshop wordt begeleid door Lut Van Schoors - *Duopraktijk voor Leven en Welzijn*.

Donderdag 23 mei 2019 om 14u

'Gezonde voeding en kanker'

In deze voordracht zullen de volgende aspecten aan bod komen: 'Wat is kanker en door welke factoren wordt kanker beïnvloed?', 'Wat is de rol van voeding?', 'Welke factoren in de voeding bevorderen het ontstaan van kanker?', 'Zijn er beschermende componenten in voeding aanwezig? Zo ja, welke?', 'Wat is de rol van knoflook, koolsoorten, ruw vezel, vitamines en sporenelementen?', 'Is het juist dat barbecueën ongezond is en dat vlees verhitten toxisch is?', 'Wat is de individuele relatie tussen voeding en borstkanker, maagkanker, longkanker ...?'

Op deze en andere vragen zal gepoogd worden een duidelijk en helder antwoord te geven in het licht van wat de wetenschappelijke wereld tot hiertoe heeft gevonden. Deze voordracht zal gegeven worden door dr. De Maerteleire.

Donderdag 3 oktober 2019 om 14u

'Kleur- en stijladvies'

Sommige kleuren passen beter bij je dan andere en door de juiste kleurkeuze te maken, zal je er ook beter uitzien. Met kleding kun je de minder flatterende gevolgen van een therapie of ingreep verdoezelen. Kleur is hierbij belangrijk maar ook de snit van de kleding. Ontdek samen met onze kleurconsulente Martine Dehaene welke kleuren jouw natuurlijke schoonheid naar voren brengen en welk type je bent.

Donderdag 14 november 2019 om 14u

'Workshop: Mindfulness bij herstel van kanker - een goed idee?'

Een kankerdiagnose en de behandeling roepen bij veel mensen heftige emotionele stress en spanning op. Mindfulness kan mensen met kanker en hun naasten helpen om anders met die stress om te gaan en om de spanning te verminderen.

In deze workshop maak je kennis met mindfulness onder begeleiding van psychologe en mindfulness-trainer Kristel van Maele.

