

Dinsdag 11 februari 2020:

Een gat in mijn geheugen

Kanker en de behandeling vergen veel van ons lichaam. Tijdens en na deze behandeling vergeet je dingen en heb je moeite met de concentratie.

- Hoe komt dit?
- Welke factoren hebben een invloed op ons geheugen en concentratie?
- Verdwijnen deze geheugen- en concentratiestoornissen en bestaan er tips om onze cognitieve functie te trainen?

De heer **Wim Schrauwen**, diensthoofd medische psychologie UZ Gent, voerde een onderzoek uit bij vrouwen met borstkanker. Tijdens deze voordracht deelt hij de resultaten van het onderzoek en zijn kennis omtrent de werking van het geheugen.

Donderdag 23 april 2020:

De zon, vriend én vijand

De zalige warmte van de zon op je huid ... Je voelt als het ware hoe je lichaam en geest positief geladen worden door een instant shot aan vitamine D. Genieten van de zon, haar warmte en haar licht maakt ons gelukkig. Te veel blootstelling aan de zon echter is schadelijk voor onze huid en onze ogen.

- Hoe kunnen we ons optimaal beschermen?
- Waaraan moeten we meer aandacht schenken
- Hoe kunnen we het risico op huidkanker verminderen?

Christine Berlo, schoonheidsconsulente bij Kom op tegen Kanker, geeft hierover tips en advies.

Aansluitend is er een workshop sjaals/sarongs/pareo knopen.

Breng je sjaal(s) mee zodat we knooptechnieken kunnen oefenen.

Donderdag 4 juni 2020:

De relatie voeding en kanker

Volgens het Nationaal Kankerregister sterven er in ons land jaarlijks ongeveer 27.000 mensen aan een of andere vorm van kanker. Het is dus niet te verwonderen dat vele mensen zich ongerust maken over deze ernstige ziekte en daarom zelf hun steentje willen bijdragen waar dit kan en een hele belangrijke factor is voeding!

In deze voordracht komen volgende aspecten aan bod:

- Wat is kanker en door welke factoren wordt kanker beïnvloed?
- Wat is de rol van de voeding?
- Welke factoren in de voeding bevorderen het ontstaan van kanker?
- Zijn er beschermende componenten in de voeding aanwezig? Zo ja, welke?
- Wat is de rol van knoflook, koolsoorten, ruw vezel, vitaminen en sporenelementen?
- Is het juist dat barbecueën ongezond is en dat vlees verhitten toxisch is?
- Wat is de individuele relatie tussen voeding en borstkanker?

Op deze vragen geeft **Dr. Ir. Eric De Maerteleire** (auteur van verschillende boeken omtrent voeding en gezondheid) een antwoord op basis van wetenschappelijke bevindingen.

Donderdag 8 oktober 2020:

Angst voor herval

Tijdens je behandeling, streep je de dagen af en leef je toe naar het moment dat je kunt zeggen: het is voorbij! Maar... is het dan ook echt voorbij? De gevoelens van onzekerheid die de kop kunnen opsteken, kunnen een bijkomende belasting zijn, een uitdaging waar je geen rekening mee gehouden had, een zoektocht die de mensen in je omgeving niet altijd even goed begrijpen.

Psychologe **Sarah Hauspie**, verbonden aan AZ Maria Middelaers Gent en aan groepspraktijk Nivovi, begeleidt ons tijdens deze interactieve voordracht om stil te staan bij hoe angst werkt en hoe we ermee kunnen omgaan.



Onthaal 19.00 u

Spreker 19.15 u

Deze avond sluiten we omstreeks 20u45 af met een vragenronde en een gezellige babbel.

Locatie:

Mandellaan 79, 8800 Roeselare (dit gaat door in het gebouw van de CM)

Ruime gratis parking bij de locatie is voorzien.

Bijdrage:

4 € per persoon voor de avond (ter plaatse te betalen), drankje inbegrepen .

Vooraf inschrijven is sterk aangeraden!

www.strongtogethernabo.be/activiteiten of via strong.together.nabo@gmail.com

Meer info:

omtrent ons programma en onze werking vind je op www.strongtogethernabo.be



Jaarprogramma 2020

Strong Together

Na Borstoperatie



Bijeenkomsten voor

lotgenoot en partner