



Sentire

CENTRUM VOOR LEVEN MET EN NA KANKER IN GOUDA

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2025



VOOR IN DE AGENDA

THEMA AVONDEN

19.00u inloop, ca. 21.30u einde

9 oktober Omgaan met veranderingen

Met Diana Geers, gespecialiseerd verpleegkundige palliatieve zorg en schrijver van 'Er is leven voor de dood'

13 oktober Prostaatkanker • De rol van erfelijke aanleg

Met prof. dr. Margreet Ausems, hoogleraar Klinische Oncogenetica UMC

28 oktober Longkanker • Behandeling, fitheid en eigen regie

Met verschillende sprekers van Groene Hart Ziekenhuis, Longkanker Nederland, Rayer Healthcare en ZorgBrug

4 november Vermoeidheid bij kanker

I.s.m. makers van Untire Now - app speciaal voor omgaan met vermoeidheid bij kanker

24 november Leven met en na gynaecologische kanker

I.s.m. Stichting Olijf

8 december Prostaatkanker • Leven met de gevolgen van de behandeling

Met oncologieverpleegkundige Joke Smit (ZorgBrug)

EERSTE NIEUWSBRIEF!

Beste lezer,

Met trots en enthousiasme presenteren wij de allereerste nieuwsbrief van **Sentire**! Via deze weg willen we je periodiek op de hoogte houden van de ontwikkelingen, activiteiten en verhalen vanuit ons centrum in Gouda. Het is onze wens om een nog sterker gezicht naar buiten te creëren en iedereen die geraakt is door kanker, direct of indirect, te laten weten welkom te zijn.

De zomer mag dan voorbij zijn, maar we kijken uit naar een mooi najaar vol warmte, verbinding en verdieping. We willen in het bijzonder uw aandacht vragen voor de diverse thema-avonden die we in het laatste kwartaal van dit jaar organiseren, zie het programma hiernaast.

>> vervolg volgende pagina

BEZOEKADRES

Jac. P. Thijselaan 45 • Gouda

ELKE DINSDAG EN DONDERDAG INLOOP, VOEL JE WELKOM!

Meer info? Kijk op

WWW.SENTIRE.PRO



Sentire

CENTRUM VOOR LEVEN MET EN NA KANKER IN GOUDA

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2025

<< *vervolg vorige pagina*

Deze avonden bieden niet alleen waardevolle inzichten van experts, maar ook de mogelijkheid om in contact te komen met lotgenoten.

U bent natuurlijk ook altijd van harte welkom tijdens onze vaste inlooptijden op dinsdag en donderdag voor een kop koffie, een goed gesprek of deelname aan een van onze andere activiteiten.

We hopen u snel te zien. Een warme groet,

Team Sentire

DONATEURS GEZOCHT

Sentire is op zoek naar donateurs. Naast onze vrijwilligers maken onze donateurs het mede mogelijk dat onze huiskamer open is, dat er activiteiten zijn en dat mensen die in welke vorm ook te maken hebben met kanker een plek voor ontmoeting en ontspanning vinden.

Draag je ons werk een warm hart toe? Heb je misschien in je omgeving te maken met kanker? Word dan *Vriend van Sentire*, of overweeg een eenmalige donatie.

Ken of ben je werkzaam in een bedrijf of organisatie in het Groene Hart die ons met een actie zouden willen steunen of zelfs structureel partner zouden willen worden? We komen graag in contact!

JA, IK HELP JULLIE GRAAG!

OPEN INLOOP HUISKAMER EN ACTIVITEITEN

Sentire is een huiskamer voor mensen met of na kanker, en hun naasten. Wekelijks zijn er inloop-momenten waarbij u welkom bent voor een warm welkom.

Naast een kopje koffie kunt u zich aanmelden voor o.a. **yoga, aquarel, koor, massage, lunch of gesprekken**.

Dinsdagen • 09.30 - 13.00u • inloop

Donderdagen • 13.00 - 17.00 • inloop



BEZOEKADRES

Jac. P. Thijselaan 45 • Gouda

ELKE DINSDAG EN DONDERDAG INLOOP

Meer info? Kijk op **WWW.SENTIRE.PRO**



Sentire

CENTRUM VOOR LEVEN MET EN NA KANKER IN GOUDA

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2025

Voor iedereen die te maken heeft met kanker

EEN WARM THUIS

Bij Sentire in Gouda vind je een laagdrempelig en warm thuis, speciaal voor iedereen die te maken heeft met kanker.

Herken je dit?

- Heb je te maken met kanker – bij jezelf of een dierbare – en weet je soms niet hoe nu verder?
- Zoek je herkenning, afleiding of zingeving?
- Voel je je eenzaam of onrustig?
- Wil je je lichaam weer vertrouwen, je veerkracht terugvinden of je angst delen?

Of je nu zelf ziek bent (geweest), een dierbare hebt die ziek is of iemand hebt verloren aan kanker: je hebt geen verwijzing van een zorgverlener nodig.

Je kunt bij ons terecht met vragen, onzekerheden of zorgen. Misschien voel je je uit balans, merk je dat relaties veranderen, of zoek je naar verbinding met lotgenoten. Wat je situatie ook is, we staan voor je klaar.

Voel je welkom. Je bent niet alleen.

Kijk voor het meest actuele overzicht van al onze activiteiten en bijeenkomsten op de website!

UITGELICHT MASSAGE BIJ SENTIRE

Op dinsdagen is het mogelijk een **massage te boeken bij Paula Beekhuizen**, vrijwilliger bij Sentire.

De zachte massagevorm die Paula biedt is speciaal voor mensen met kanker. Het is een manier om even op adem te komen en de balans te hervinden. Massage heeft een positief effect op pijn, angst, depressie en stress en verbetert de nachtrust.

Op afspraak, €5 per keer.

BOEK HIER



Centra voor
leven met
en na kanker

Samen sterker

We geloven in de kracht van samenwerking tussen vrijwilligers, zorgprofessionals, ziekenhuizen en IPSO-centra. Daarom bouwen we actief aan een netwerk in de regio en werken we nauw samen met IPSO voor kwalitatieve, laagdrempelige psychosociale zorg.



BEZOEKADRES

Jac. P. Thijselaan 45 • Gouda

ELKE DINSDAG EN DONDERDAG INLOOP

Meer info? Kijk op **WWW.SENTIRE.PRO**