

# Wereldkankerdag 2024

## Vitaliteit en kanker

5 februari 2024



*Je kunt meer dan je denkt.  
Kijk maar waar je vandaan komt.  
Misschien weet je nog niet  
waar je naartoe gaat.  
Je bent op weg.  
En iedere dag kom je er  
een stapje dichterbij.*

R.W Emerson

5 februari 2024

# Wereldkankerday 2024 Vitaliteit en kanker

Vitaliteit is een onderwerp, ook bij kanker van belang. Na de diagnose zijn er veel vragen die op je af komen. Op het gebied van vitaliteit, zelfvertrouwen en conditie. Hoe kan ik werken aan mijn fitheid en zelfvertrouwen? Hoe verminder ik stress en angst? Wat kan ik het beste eten? Welke lichaamsbeweging past bij mij? Er zijn veel tips en adviezen beschikbaar over dit onderwerp. We zetten ze allemaal voor jou op een rij! En laten zien waar je in onze regio terecht kan.

## Programma

16.30	<b>Inloop</b>
17.00	<b>Nicole Laurens, oncoloog en medische leider oncologische centrum CWZ</b> <i>Opening</i>
17.10	<b>Irene Hendriks, sportarts CWZ</b> <i>Het waarom van al die nuttige adviezen</i>
17.30	<b>Esther van Kessel</b> <i>Docent biodanza en trainer mindfulness</i>
17.45	<b>Wie kan mij ondersteunen?</b> <i>Diëtist</i> <i>Oncologisch fysiotherapeut</i> <i>Coach van een oncologisch revalidatieprogramma</i> <i>Het Marikenhuis</i>
18.30	<b>De markt op... waar kan ik terecht?</b> <i>Onder het genot van een gezond hapje en drankje</i>
19.15	<b>Positieve afsluiting met ervaringsdeskundige Evelien van der Werff</b> <i>Schrijver, spreker, podcastmaker en ambassadeur IPSO</i>
19.45	<b>Einde</b>

## Locatie

Auditorium van CWZ  
Weg door Jonkerbosch 100  
6532 SZ Nijmegen

## Voor wie

Patiënten en  
geïnteresseerden.

## Aanmelden

Mail met hoeveel personen u  
wenst te komen naar:  
themalijnoncologie@cwz.nl.