

november 2024

Belenos nieuws

Jaargang 5 -nr 5

Wat viel er allemaal te beleven?

Petanque - 12 september
Dessel

Onder de fantastische begeleiding van de heren van
Petanque Trefpunt Dessel werden we ondergedompeld in de wereld van
'petanque'.

Al snel werd ons echter duidelijk dat het niet zomaar ballen gooien was...



De spelregels, die toch wel wat ingewikkelder waren dan hoe wij ze ons
herinnerden, hadden we vrij snel onder de knie (nostalgisch terugdenkend
aan het strandspel met de plastieken gekleurde ballen)

De deelnemers waren unaniem: leuke en geslaagde activiteit,
voor herhaling vatbaar!

(er werd zelfs al stilletjes gesproken over een Belenos-petanquegroepje)



Wandeling - 29 september De Hellekens Herentals

2e keer goede keer

Na een korte, maar hevige regenbui bij aanvang konden we nadien met volle
tuigen genieten van :

de Nete, grazende Gallowayrunderen en de prachtige natuur in een
herfstjasje.

Allemaal blij, ontspannen gezichten...
daar doen we het voor 👍



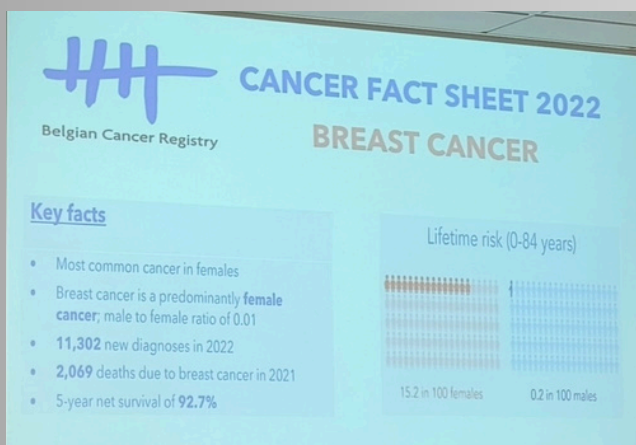
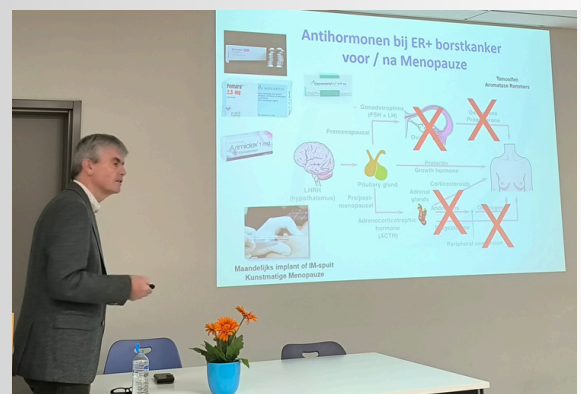
Lezing - 24 oktober MOC & mammaprint en praktische aspecten rond borstkanker Turnhout

MOC, mammaprint... de meesten hadden deze begrippen al wel eens horen vallen, maar wat betekenen ze nu eigenlijk?

Dankzij **Prof. Neven (UZ Leuven)** hebben we daar nu een duidelijk antwoord op gekregen.

Rondwalende ziektekiemen hadden het deelnemersveld helaas verkleind, maar hierdoor was er voldoende tijd om alle vragen te beantwoorden. 🤔

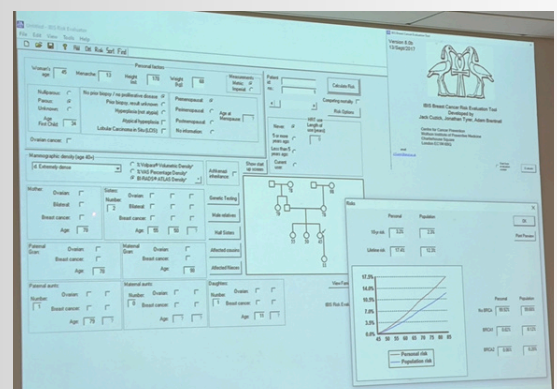
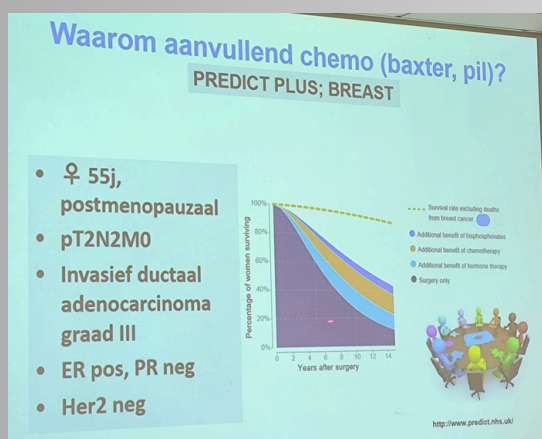
Eindconclusie: het was een super interessante en zeer verhelderende lezing!



Borstkanker risicofactoren
Er is dikwijls niet één risico factor en soms meerdere (multifactorieel)

Risicofactoren	Laag risico	Hoog risico	Relatief risico
Leeftijd (j)	30-34	70-74	18,0
Leeftijd bij eerste menstruatie	>14	<12	1,5
Leeftijd bij eerste geboorte	<20	>30	1,9 tot 3,5
Leeftijd bij menopauze	<45	>55	2,0
Hormonale substitutie (oestrogeen + progestageen)	Nooit	Huidig	1,2
Moeder of zus met borstkanker	Nee	Ja	2,6
BRCA1/2 mutatie (erfelijk)	Nee	Ja	3,0 tot 7,0
Alcohol	Geen	2-5 glazen/dag	1,4

Beïnvloedbare risicofactoren



Wat staat er nog op de planning?



donderdag 14/11 Workshop Tapas - Turnhout 18u30 - 22u

Gastronomie Edukempen Boomgaardstraat 56

Tijdens deze workshop brengen we de zuidelijke zon naar onze keuken.

En natuurlijk proeven we achteraf een aantal eigen creaties.

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten. Aantal deelnemers beperkt tot 16 personen - tijdig inschrijven dus de boodschap.

inschrijven voor 4 november: belenos.kempen@outlook.com



zaterdag 30/11 Wandeling - Merksplas 13u30 - 15u30

Caron's Hofke Hofeinde 57, 2330 Merksplas (parking tussen nr 51 en nr 57)

We sluiten dit wandeljaar af met een herfstwandeling in het Graafsbos.

Deze wandeling is zo mooi dat we deze graag met iedereen samen zouden willen maken. Daarom slechts 1 afstand, nl: 6km

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten en hun familie/vrienden.

Inschrijven voor 28 november: belenos.kempen@outlook.com met vermelding van aantal personen.



zaterdag 7/12 - 5e Verjaardag Belenos - Oud Turnhout 18u - 23u

Parochiezaal Zwaneven Staprijk 4, Oud Turnhout

Party time....lekker eten, beetje dansen, gezellig babbelen.

Als kers op de taart van hun geweldige sponsoring, heeft Cars, Coffee & More gezorgd voor het muzikale entertainment door het duo Ricky & Petra.

Waarvoor nogmaals onze dank.

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten en hun partner.

Inschrijven voor 25 november: belenos.kempen@outlook.com

Data om alvast te noteren!

concrete info volgt zoals altijd via evenement op fb/insta en nieuwsflash



vrijdag 17/1/25 - Nieuwjaars-onderonsje
Oud-Turnhout 19u-23u



donderdag 13/2/25 - verrassing
Zoersel



zaterdag 01/02/25 - Wandeling met gids: Kind met inktvlekken
Turnhout 13u30



Recept: Mac and cheese met pompoen en amandelkorst

4 pers. - 30 min. + 10 min onder de grill

Wat heb je nodig?

- 300 gr macaroni
- 400 gr butternut, in blokjes
- 150gr hamblokjes
- 50gr gemalen gruyère
- 30gr gemalen emmentaler
- 50gr gemalen cheddar
- 300 ml melk
- 2 el amandelschilfers
- 3 el amandelmeel
- 2 el bloem
- 1 kl kerriepoeder
- 2el olijfolie
- 1 el boter
- peper & zout

Bereidingswijze:



1) Verwarm de oven voor op 180°C.

Leg de pompoenblokjes op een bakplaat met bakpapier en kruid ze met peper en zout. Bedruppel ze met de olijfolie. Rooster de pompoenblokjes +/- 30 min. in de oven

Tip: makkelijk butternut snijden

Prik met vork gaatjes in de schil, over de hele oppervlakte.

Snij hoedje van de boven- en onderkant.

Leg op een bord in de microgolf en laat 3 à 5 min. warmen, afhankelijk van de grootte.

Laat pompoen even afkoelen en verwijder dan de schil.

Je zal zien.. het gaat super goed!

2) Kook intussen de macaroni beetgaar in gezouten water.

3) Smelt de boter in een steelpannetje. Voeg de bloem toe en roer om tot je een korrelige massa krijgt. Voeg wat van de melk toe en roer los.

Voeg de rest van de melk toe en laat zachtjes sudderen tot je een dikke saus krijgt.

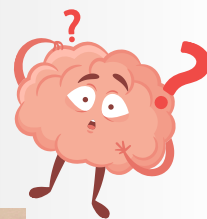
Voeg de 3 kaassoorten toe, maar hou beetje apart voor de afwerking.

4) Haal de pompoenblokjes uit de oven en mix de helft glad. Meng de pompoenpuree en de rest van de pompoenblokjes onder de kaassaus.

5) Giet de macaroni af en meng hem onder de kaassaus. Meng er de hamblokjes onder en schep alles in een grote ovenschaal. Strooi er de rest van de gemalen kaas, het amandelmeel en de amandelschilfers over. Zet de mac and cheese nog 10 min. onder de grill voor een goudbruin korstje.

Smakelijk 😊

Wist je dat...



... we onze website ook in een nieuw kleedje gestoken hebben?
Wij zijn alvast super enthousiast, hopelijk jullie ook! 😊
Nieuwsgierig? Nog even wachten... tot vrijdag 8/11



... onze redonzakjes en harte-kussentjes
echt wel het verschil maken?
Ontvangst van dit soort kaartjes is dan
ook een leuke bevestiging, voor ons en al
onze fantastische naaisters.

Heel veel dank aan de lieve,
ijverige lotgenoten, die ervoor gezorgd
hebben dat ik die drains in een
handig draagzakje kon steken.
Het heeft mij veel geholpen.
Ook dank voor het hart-kussentje.
Jullie zijn koninkjes.
Veel liefde van



... bij kinesist slechts **1 behandeling per dag** terugbetaald wordt?
Heb je 2 verschillende behandelingen en wil je deze combineren,
geen goed idee! => spreidt ze over 2 verschillende dagen zodat je van elke behandeling
terugbetaling krijgt.



... er een **verlaagd btw tarief van 6%** van toepassing is voor aan uitwendige
borstprothesen aangepaste beha's & badpakken?
Dit mits voorleggen van voorschrift van behandelende arts (chirurg, oncoloog, huisarts,..)
1 origineel attest volstaat - copy kan dan overhandigd worden aan verkoopster van de
lingeriezaak.



... Gitte Paulussen, een nieuwe lotgenoot, haar huidige rollercoaster-verhaal neerschrijft als
verwerkingsproces? Te volgen via <https://www.dagboekvan een borstkankerpatient.be>

Heb je een interessant weetje, fabeltje, recept of iets anders dat je de moeite waard vindt en graag met
anderen wil delen... stuur het ons door en we gaan er mee aan de slag.

Of misschien zijn er wel activiteiten die je eens zou willen doen, maar om welke
reden dan ook nog niet gedaan hebt....

Wie weet kunnen wij die wel inplannen als toekomstige activiteit.

We horen het graag!



Onze contactgegevens



Nancy: 0494/70 09 27
Ine: 0495/27 27 66
Lies: 0486/68 50 92



Belenos Lotgenotengroep borstkankerpatiënten
(openbare pagina)
"Belenos" lotgenotengroep borstkanker
(besloten groep)



belenos.kempen@outlook.com



[belenos_lotgenoten](https://www.instagram.com/belenos_lotgenoten)



www.belenoskempen.be



Wil je ons graag een duwtje in de rug geven, dan kan dit op
rek. nr. BE53 9733 7885 4853
Alvast dikke merci!



Met **steun** van

ook onze **anonieme schenkers** willen we **bedanken** voor hun bijdrage

stichting
tegen
kanker



Rotary
Club Turnhout



CALIDA
MARKETING
internet marketing



Kempen-
Fietst



KOEN MICHIELS
VLOER EN TEGELWERKEN
0475 960940

Versmissen Janssens &
Partners



amoena



GELUKkige Fleur

Wolfstee



Rotary
Kasterlee



h
helsen
VERZEKERINGEN
je maat voor je zaak

DE
FABRIK



HARTEVROUWE
Lions Club Turnhout

GRAPH!CdSIGN
PRINT & WEB DESIGN BUND