

Maart 2024

Nieuwsbrief

*Belenos*

Jaargang 5 nr 2

# Voorwoord

De eerste activiteiten van 2024 hebben we reeds achter de rug, dat betekent dat we stilaan naar de lente mogen uitkijken.

We snakken allemaal een beetje naar wat zonniger maar vooral droger weer.

Maar het spreekwoord zegt: "is februari guur en koud, meestal een zomer waar men van houdt"

## Onze voorbije activiteiten

### 19 januari 2024: Nieuwjaarsfeest

Dat lotgenotencontact niet alleen kommer en kwel is, hebben we bewezen op het nieuwjaarsfeest.

Na de frietjes zat de sfeer er al heel snel in door de muziekbingo die Hilde voor ons ineen gestoken had.

We hebben van het eerste moment genoten en zo te zien waren wij niet de enigen. De polonaise, vogeltjesdans, YMCA, en Les lacs du

Connemara kwamen allemaal aan bod. Maar afsluiten deden we natuurlijk met "Leef" want dat liedje heeft voor elke lotgenoot een bijzondere boodschap.

Bij deze willen we Hilde nog eens speciaal bedanken om deze leuke ontspanning voor ons te verwezelijken.





# Onze voorbije activiteiten

## 27 januari: Wandeling Geel/Meerhout

Op 27 januari trokken we onze wandelschoenen aan voor een fijne wandeling in de Geelse natuur. We waren aangenaam verrast door de grote opkomst. We hadden voor het eerst gekozen om zowel een wandeling van 2,5km en 7km aan te bieden zodat iedereen kon genieten van een wandeling op maat van zichzelf.

Aangezien de nabijgelegen horecazaak gesloten was, moesten we creatief zijn en zorgden we zelf voor warme chocolademelk, water en een koek. Iets wat we in de toekomst zeker nog gaan doen.



## 19 februari: Initiatie badminton

Nadat we vorig jaar al eens een initiatie badminton georganiseerd hadden, besloten we om dat dit jaar opnieuw aan te bieden. Onder begeleiding van Badmintonclub "Baret" werden ons de basistechnieken van badminton aangeleerd door Peter en Diederik waarna we vrij konden "matchkes" spelen. We kregen van de lotgenootjes te horen dat het heel leuk was maar intensiever dan ze verwacht hadden. Diederik en Peter vonden het ook weer heel leuk want bij het afscheid werden we meteen uitgenodigd om volgend jaar terug te komen.



# Onze volgende activiteiten

## -Donderdag 14 maart: Basiscursus EHBO

Je hoeft geen grote expert te zijn om eerste hulp te kunnen bieden in eenvoudige of zelfs ernstigere situaties. Door enkele basishandelingen te leren, kan je al veel doen en vaak ook een mensenleven redden. Daarom gaat het rode kruis jullie die basishandelingen bijbrengen tijdens deze 3 uur durende cursus. Dit gaat door bij het Rode Kruis, Konijnenbergpad 5 in Vosselaar en we starten om 19 uur.

Inschrijven is verplicht door een e-mail te sturen naar [belenos.kempen@outlook.com](mailto:belenos.kempen@outlook.com) voor 9 maart.

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten.

## -Zaterdag 30 maart: Wandeling Eksterheide Rijkevorsel

Op 30 maart gaan we wandelen in Eksterheide, een natuurgebied in Rijkevorsel. Om meerdere lotgenoten de kans te geven, hebben we opnieuw 3 wandelroutes uitgestippeld nl 2 km, 5km of 7km.

We komen samen om 13u30 op de parking aan de Zuiderdijk in Rijkevorsel (t.h.v. het voetbalveld)

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

Inschrijven is verplicht door een e-mail te sturen naar

[belenos.kempen@outlook.com](mailto:belenos.kempen@outlook.com) voor 27 maart met vermelding van het aantal personen en de gewenste kilometers.

## -13 - 14 april: Feel good weekend

Aangezien de basisplaatsen voor ons feel good weekend snel volzet waren, hebben we nog een huisje bij geboekt. Daar zijn nu nog 2 plaatsen vrij.

Als jij zin hebt in kleur- & stijladvies, een massage, en een fijne tijd door te brengen met lotgenootjes, schrijf je dan snel in door een e-mail te sturen naar [belenos.kempen@outlook.com](mailto:belenos.kempen@outlook.com). De kostprijs voor dit weekend is €100





# Feiten en fabels over borstkanker

## 1. Mammografie kan borstkanker voorkomen:

Niet waar.

Een mammografie laat toe om een heel klein letsel op te sporen, nog vóór het zichtbare symptomen geeft, of nog vóór je het kunt voelen. Maar niet alle borstkankers hebben vroegtijdige letsels die te zien zijn op een mammografie. En niet alle letsels worden gezien.

Daarom wordt een screeningsmammografie ook gelezen door twee onafhankelijke radiologen, en bij verschillend resultaat, door een derde. Een nieuw kankergezwell kan ook ontstaan in de periode tussen twee screeningsmammografieën in.

## 2. Vrouwen met kleine borsten hebben minder kans op borstkanker:

Niet waar.

In theorie zou je kunnen stellen dat meer klierweefsel en meer hormonale stimulatie ervan een groter risico inhouden op borstkanker. Maar dit klopt niet. Wetenschappelijke gegevens tonen namelijk aan dat vrouwen met grote borsten niet vaker borstkanker ontwikkelen dan vrouwen met kleine borsten.

## 3. Jonge vrouwen kunnen geen borstkanker krijgen

Niet waar.

Hoewel het zeldzaam is, kunnen ook jongere vrouwen (jonger dan 40 jaar) getroffen worden door borstkanker. Erfelijkheid speelt hier dikwijls een belangrijke rol.

## 4. Alle borstkankers zijn hetzelfde:

Niet waar.

Zowel de oorzaak, het type van borstkanker (gevoeligheid voor hormonen of weefseltype), uitgebreidheid en genetische achtergrond kunnen verschillen. Vandaar dat iedere behandeling zoveel mogelijk persoonlijk wordt afgestemd.

## 5. Hoe groter de tumor, hoe zwaarder de therapie

Niet waar.

Hoe zwaar de behandeling is, hangt af van het stadium en de structuur van de tumor. Daarbij wordt nog rekening gehouden met:

- de eventuele aantasting van okselklieren
- de biologische eigenschappen van de tumor
- de aan- of afwezigheid van gevoeligheid voor hormonen of andere tumorbevorderende groeifactoren
- en de aanwezigheid van uitzaaiingen.

# Recept: granaatappel pralines

## Ingrediënten:

- 90 g chocolade (naar keuze)
- 80 g granaatappelpitten
- Mini muffin gietvormpjes
- Mini muffin papieren vormpjes
- Optioneel: poedersuiker



## Vorbereiding:

Smelt de chocolade (bv. 'au bain-marie').

Plaats de papieren vormpjes in de gietvormpjes. Vul met ongeveer 2 koffielepels chocolade, bestrooi met granaatappelpitten. Giet er nog een beetje chocolade over. Plaats 20 minuten in de koelkast en haal ze uit de vorm.

Voor een 'winterse look' kan je ze nog bestrooien met wat poedersuiker

# Recept: Amerikaanse bananencake

## Ingrediënten:

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| • 2 eieren                | - 1 zakje bakpoeder         |
| • 250 gram bakpoeder      | - 1 vanille stokje          |
| • 150 gram basterd suiker | - 15 cl melk                |
| • 3 rijpe bananen         | - 1/2 tl natriumbicarbonaat |
| • 100 gram Boter          | - snuifje zout              |

Verwarm de oven voor op 170 °C (gasstand 5-6).

Laat de boter zachtjes smelten. Prak de bananen met een vork tot moes. Vermeng de bloem, het zout, het natriumbicarbonaat en het bakpoeder in een kom.

Vermeng in een andere kom de boter met de bananen, de vanille (schraap de vanillezaadjes met de punt van een mes uit het stokje) en doe er dan de suiker, de eieren en tot slot de melk bij.

Klop er geleidelijk maar krachtig de bloem onder. Klop enkele minuten (of gebruik een mixer). Giet het deeg in een ingevette cakevorm en schuif voor 60 minuten in de oven. Haal uit de vorm zodra de cake is afgekoeld.



# Weetjes

- X Wist je dat we nog steeds (prothese) **BH's van Amoena** in voorraad hebben die jullie kunnen kopen voor **€10** per stuk? Bij interesse kunnen jullie ons bereiken via de gekende kanalen.
  - X Wist je dat we bij lingeriemerk Anita in Brussel geweest zijn?
  - X Wist je dat dat een familiebedrijf is met een heel warm hart?
  - X Wist je dat ze elke dinsdag een "care dag" hebben met leuke tips en weetjes, en dat je hen kan volgen op fb?
  - X Wist je dat al hun protheses allemaal met de hand gemaakt worden?
  - X Wist je dat onze geocaches nog steeds vlot gevonden worden aan de ziekenhuizen?
  - X Wist je dat Lions club Turnhout opnieuw paaseieren verkoopt? Je kan ze bestellen via deze website met vermelding Belenos. <https://www.lionsturnhout.be/paaseieren-3/>
  - X Wist je dat je met lymfoedeem nog wel mag sporten? Dat heeft zelfs een gunstige invloed.
  - X Wist je dat het dragen van een BH het risico op borstkanker niet verhoogd?
  - X Wist je dat we een **bibliotheek** hebben met boeken die we gratis **uitlenen**? Die boeken helpen om **kinderen** te vertellen dat **mama** ziek is
- Wist je dat we **kurkenstoppen** van wijnflessen verzamelen? Die stoppen geven **gehandicapte personen** een zinvolle bezigheid waarna de kurkenstoppen verwerkt worden tot ecologisch isolatiemateriaal. De stoppen mogen altijd bij ons binnen gebracht of meegebracht worden naar de activiteiten.
- X De **Stichting tegen Kanker** staat voor jou en je naasten klaar om **psychologische steun** te bieden, volledig gefinancierd door de stichting. (**0800 15 802** gratis nummer)
  - X Wist je dat je nog steeds kan **trooperen voor Belenos**: [www.trooper.be](http://www.trooper.be)

## Onze contactgegevens



Nancy: 0494/70 09 27

Ine: 0495/28 27 66



[Belenos.kempen@outlook.com](mailto:Belenos.kempen@outlook.com)

Belenos Lotgenotengroep  
borstkankerpatiënten  
(openbare pagina)



"Belenos" lotgenotengroep  
borstkanker  
(besloten groep)



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



[www.belenoskempen.be](http://www.belenoskempen.be)

Indien jullie ons graag een duwtje in de

rug willen geven, kan dat op

rek. nr. BE53 9733 7885 4853

op naam van Belenos.

**Kankerinfo**

Stichting tegen Kanker

0800 15 802

[www.kanker.be/info](http://www.kanker.be/info)

# Met steun van



## amoena

Supporting Confidence



Ook onze anonieme lotgenoten willen we bedanken voor hun bijdrage





