

Mei 2024

A large pink ribbon is tied in a bow, with its ends extending vertically and horizontally across the cover. The ribbon has a slight 3D effect with shadows.

Nieuwsbrief

Belenos

Jaargang 5 nr 3

Voorwoord

2 maanden zijn weer voorbij gevlogen. Er werden weer ontspannende en leerrijke activiteiten georganiseerd nl: een "Feel good" weekend, een EHBO cursus en een wandeling. In deze nieuwsbrief onthullen we nog 3 van onze geplande activiteiten voor we even van een welverdiende vakantie gaan genieten.

Onze voorbije activiteiten

14 maart 2024: Basiscursus EHBO



Omdat het belangrijk is dat er hulp geboden kan worden in noodsituaties, boden we een basiscursus EHBO aan.

De cursus werd deskundig geleid door het Rode Kruis van Vosselaar.

We leerden reanimeren, hoe we het AED toestel moeten gebruiken, hoe we best (brand)wonden verzorgen en hoe te reageren bij beten, steken en allergieën.

Zoals je merkt was het een boeiende en leerrijke cursus.

Hopelijk hebben we het nooit nodig maar in noodgevallen weten we nu toch wat we moeten doen.

Onze voorbije activiteiten

30 maart 2024: Wandeling Rijkevorsel

Op 30 maart trokken we de Rijkevorselse bossen in voor een leuke wandeling met lotgenoten en hun naasten.

Er werden 3 verschillende afstanden aangeboden zodat iedereen een wandeling naar eigen kunnen kon maken.

De overvloedige regenval de laatste maanden zorgde ook voor veel nattigheid in de Eksterheide, waardoor er soms wel een alternatieve route moest gezocht worden. Maar dat is allemaal goed verlopen.

Na de wandeling kwam iedereen nog samen waar we een drankje en wat lekkers aanboden.



13 - 14 april: Feel good weekend

Dankzij Rotary Kasterlee konden we voor de 2de keer op weekend met onze lotgenootjes. We kozen deze keer voor een "Feel good" weekend in Sunparks Kempense Meren.

De weergoden waren ons weer eens goed gezind want we hadden stralend weer, waardoor we soms het gevoel hadden in zuidse oorden te vertoeven.

De eerste dag werden we ondergedompeld in een workshop "kleur en stijladvies", waar we heel wat tips en tricks aangerijkt kregen om er op ons best uit te zien.

Na de lunch kregen we een gewone massage of stoelmassage door Anja, Ils of Luc.

Na die ontspannende massages werd er door verschillende lotgenoten "kubb" gespeeld, wat de nodige hilariteit met zich mee bracht.

Het avondeten namen we in het dinerbuffet restaurant van het park waarna iedereen hun avond invulde naar eigen zin.

Vervolg Feel good weekend

Na het ontbijt de 2de dag genoten we van een wandelyoga doorheen de prachtige natuur van Mol.

's Middags werd er gekozen voor een lunch naar keuze.

Als namiddag activiteit waren er verschillende mogelijkheden: minigolf, bowling, badminton of zwemmen.

Als afsluiter stond er lekkere verse soep met ballekes en stokbrood op het menu. Waarna het weekend er op zat en iedereen terug naar het thuisfront kon vertrekken.



Onze volgende activiteiten

-Donderdag 16 en 30 mei: Workshop houtbranden

Op 16 mei organiseren we een workshop houtbranden.

Je hebt de keuze tussen een kistje of een snijplank om te versieren.

Deze workshop gaat door in Brooseinde 25, 2360 Oud-Turnhout om 19 uur.

Aangezien deze workshop in een kleinere groep plaats vindt, herhalen we deze workshop nog eens op 30 mei eveneens om 19 uur.

Deze activiteit is enkel voor lotgenoten en kost €15

Inschrijven is verplicht door een e-mail te sturen voor 6 mei met vermelding van de gewenste datum en of je een snijplank of kistje wil maken.

-Zaterdag 25 mei: Wandeling Herentals

Op 25 mei gaan we wandelen in "De Hellekens" in Herentals.

Om iedereen de kans te geven, hebben we opnieuw 3 wandelroutes uitgestippeld nl 2 km, 5km of 7km

We komen samen om 13u30 aan de Oudstrijderslaan thv het bruggetje van de Nete

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 voor 23 mei met vermelding van het aantal personen en de gewenste kilometers.

-Donderdag 13 juni: Boerengolf

Boerengolf is variatie op het gekende golfspel en is zeer bekend en populair in Nederland. Het is geen individueel spelletje, maar teams die het tegen elkaar opnemen.

Deze activiteit gaat door bij jeugd en gezinsboerderij "Het Karrewiel" Troon 9, 2280 Grobbendonk om 19 uur. Inschrijven is verplicht door een e-mail te sturen naar belenos.kempen@outlook.com voor 6 juni. Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten



iets om over na te denken:

Alleen als je in de diepste vallei bent geweest kan je weten hoe mooi het is om op de hoogste berg te zijn

6. Deodorant kan borstkanker veroorzaken

Niet waar.

Dit zijn gegevens die vaak op internet circuleren en geregeld opnieuw opduiken. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt er geen verband te zijn tussen deodorant en borstkanker.

7. Het risico van borstkanker stijgt naarmate je ouder wordt

Waar.

Leeftijd is inderdaad een risicofactor voor borstkanker: hoe ouder je wordt, hoe groter het risico. 75% van de gevallen ontstaat vanaf de leeftijd van 50 jaar.

8. Hormoonvervangende medicatie na de menopauze verhoogt het risico op borstkanker

Niet waar.

Uit vrees voor borstkanker, zagen artsen rond het jaar 2000 tal van vrouwen hun hormoonbehandeling tijdens de menopauze stopzetten. Er doken toen studies op waaruit bleek dat het een verband zou hebben met een verhoogde kans op borstkanker. Maar die toename was even groot als dagelijks twee glazen alcohol per dag of vijf kilogram gewichtstoename.

Bovendien werd in die tijd vaak 'overbehandeld', waarbij de dosis hormonen te hoog was en andere types HST werden gebruikt. Hierdoor kon borstkanker vroeger tot uiting komen, maar niet per se ontstaan.

De ontwikkeling van een tumor neemt namelijk jaren in beslag, waardoor hij in 96 procent van de gevallen al aanwezig was vóór de start van hormoontherapie.

Vandaag de dag wordt met natuurlijke of bio-identieke hormonen gewerkt, waarvan de dosis zo laag mogelijk gehouden wordt. Die zijn volledig veilig voor je borsten.

9. Overgewicht tijdens de menopauze verhoogt de kans op borstkanker

Waar.

Uit onderzoek blijkt dat overgewicht na de overgang inderdaad gepaard gaat met een hogere kans op borstkanker.

10. Een gezonde levensstijl verkleint het risico op borstkanker

Waar.

Regelmatig bewegen en gezond eten, verlaagt het risico op borstkanker aanzienlijk. Maar uiteraard is een gezonde levensstijl geen garantie op een leven zonder kanker: er zijn een aantal risicofactoren voor borstkanker die je zelf niet in de hand hebt.

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 trots zijn dat we "De Kastaar van de week" van JOE-Fm een week in ons bezit mochten hebben?

X Wist je dat het positieve effect van sport en beweging zich niet enkel manifesteert op het vlak van preventie. Het is nl. wetenschappelijk bewezen dat bewegen het risico op herval vermindert.

X Wist je dat de overlevingskansen bij borstkanker blijven stijgen?

X Wist je dat de meeste borstkankers ontstaan bij toeval?

X Wist je dat overgewicht het risico op borstkanker met dertig tot zestig procent zou verhogen. Vercellen scheiden namelijk oestrogeen af, een hormoon dat de ontwikkeling van kanker beïnvloedt.

X Wist je dat er al veel onderzoek gedaan wordt/werd naar de invloed van stress en het krijgen van borstkanker maar dat er tot hiertoe geen verband gevonden is

X Wist je dat pijn maar zelden voorkomt als eerste klacht bij borstkanker

X Wist je dat het in het algemeen 5 jaar duurt voor kanker zou uitzaaien naar andere plekken in het lichaam

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

X Wist je dat we **kurkenstoppen** van wijnflessen verzamelen? Deze geven **gehandicapte personen** een zinvolle bezigheid waarna ze 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

Onze contactgegevens



Nancy: 0494/70 09 27

Ine: 0495/28 27 66



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

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

Met steun van



Rotary
KASTERLEE



ROTARY CLUB TURNHOUT



RONDE TAFEL
TURNHOUT



Kempen
Fietst



Annick en Kurt



GELUKKIGE
Fleur



Kasterlee



amoena

Supporting Confidence



helsen
VERZEKERINGEN
je maat voor je zaak

Ook onze anonieme lotgenoten
willen we bedanken voor hun bijdrage

