

april 2025

Belenos nieuws

Jaargang 6 -nr 1

**Wat viel er allemaal te
beleven?**



**Workshop tapas maken - 14 november
Turnhout**

We waanden ons even in het zonnige Zuiden tijdens deze tapas-workshop.

Keukenprinsessen of niet...

we hebben in ieder geval gesmuld van onze creaties 😊

Met dank aan **onze lesgeefster Hilde**, voor de hulp en extra
tips/informatie bij sommige ingrediënten/recepten



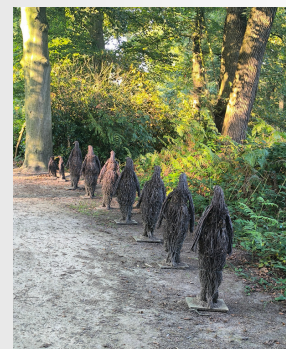
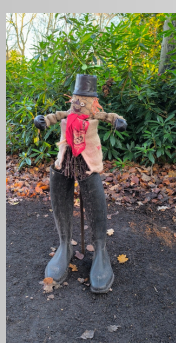
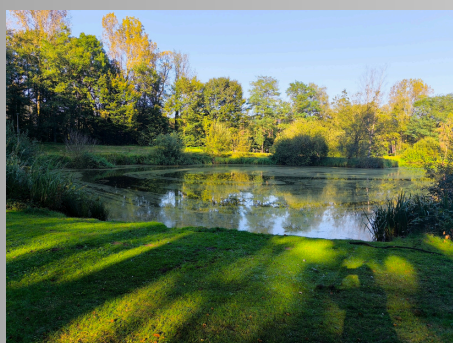
Wandeling - 30 november Graafsbos Merksplas

Het was wel wat frisjes, maar het zonnetje was naar goede gewoonte ook weer op de afspraak. Geen reden tot klagen dus voor die tijd van het jaar.

Mooi stukje Kempense natuur dat we onze lotgenoten zeker wilden leren kennen.

En het werd gewaardeerd.

Verwonderde, blij gezichten... doel bereikt 👍



5e verjaardag - 7 december
Turnhout

Ons 5-jarig bestaan konden we niet zomaar laten voorbij gaan.
Er werd lekker gegeten, goed gedanst en zelfs gezongen.
Met dank aan **Cars & More** en **Duo R&P D** voor de muzikale oplijsting.
Meer moet da niet zijn! 🎉

HAPPY
Birthday



Wandeling - 1 februari
Stadswandeling met gids: Kind met inktvlekken
Turnhout

Het zonneke deed haar best, maar muts en handschoenen waren niet overbodig. Desondanks hebben we met veel interesse geluisterd naar het geschiedenis-verhaal achter deze wandeling en met verwondering gekeken naar de fantastische muurtekeningen. 😲



Knabbel- & babbelmoment - 13 februari Turnhout

Geen workshop, geen wandeling, geen lezing, geen sportmoment...

louter knabbelen, babbelen en gewoon 'je ding doen'.

Sommige leerden een nieuw gezelschapsspel kennen, anderen haalden hun breiwerk boven
terwijl er ook tijd was om gewoon gezellig bij te praten.

En dit alles met een chipske, dipgroentjes, chocolade en drankskes.

Meer hoeft dat soms echt niet te zijn 😊



Workshop Quote-letteren - 12 & 19 maart Beleef - Oud Turnhout

Nadat **Eef (Beleef)** ons eerst enkele basistechnieken aanleerde konden we aan de slag met onze persoonlijke quote. Bij sommigen kwamen zelfs verborgen talenten naar boven.

We ervoeren rust en ontspanning tijdens deze creatieve workshop.

Missie geslaagd! 👍



YOU ARE THE ARTIST
OF YOUR LIFE

Niks MOET
niksen MAG

STEP by STEP
DAY by DAY

Het leven is als FIEGEN
Om in BALAIS te blijven
MOET je VOORUIT blijven GAAN.

Niets doen
is ook
iets doen /

Fear is
temporary
Regret is
forever

Het is
wat
het is

Een dag niet gelachen
is een dag niet geleefd

LEEF
je leven
ZOALS jij
het wil
Leven

OrgEvaN
Is GEn
WorKWoord

I may not be able
to outrun idiots
but I can
outthink them

There is
a part version
of you
that is so proud
of how far
you have come

HET
mooiste
DAT JE KAN WORDEN
is jezelf

HOPE is the ABILITY
TO HEAR the FUTURE
FAITH is the COURAGE
to DANCE it TODAY

WARMZ
MENZEN laten
NIEZMEND IN
DE KON

Wandeling Den Haert - 29 maart Poederlee

Onze zonnedans heeft weer gewerkt! Onder een stralend zonnetje wandelden we langs de Poederleese velden, rivier de Aa met de vistrap en passeerden we het werkgebied van de otter. 🦉

En uitzonderlijk konden we zelfs een kijkje nemen binnen in de Heggekapel.
Dat het een leerrijke namiddag was, is het minste wat je kan zeggen: we werden verwend met allerlei natuur-weetjes en huis-tuin- en keuken tips, met dank aan onze **gids Guy** 🙌



Wat staat er nog op de planning?



donderdag 24/4 Initiatie Qi- gong - Laakdal 20u30 - 22u

Medisch Thuis, Borgstraat 1

Tijdens deze initiatie maken we het lichaam los en ontspannen door op het ritme van je ademhaling oefeningen uit te voeren. Je lichaam en geest komen zo terug in verbinding met elkaar.

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten. Aantal deelnemers beperkt, tijdig inschrijven is dus de boodschap.

Inschrijven tot 17 april: belenos.kempen@outlook.com



donderdag 1/5 Kempen Fietst - Turnhout

Thomas More - campus Blairon

Naar goede gewoonte zetten wij ons ook dit jaar weer in om van Kempen Fietst een geslaagde editie te maken. Dikke merci alvast aan de vele lotgenoten die zich reeds aangeboden hebben om dit mee mogelijk te maken.



woensdag 7/5 (Her) ontdek je creativiteit - Turnhout 19u - 21u

Bar Voluntar, Korte Begijnenstraat 22

Tijdens deze schilder-expressie ligt focus op het 'spelen met verf'. Het resultaat is van geen belang. Welk gevoel roept het werk bij ons op? Welke energie geeft het weer? Hierin zal Linda ons met raad en daad bijstaan.

Deze activiteit is gratis en enkel voor lotgenoten.

Inschrijven voor 28 april: belenos.kempen@outlook.com



donderdag 8/5 Feel good suprise E5 - Zoersel 18u - 20u

Dit blijft nog even een verrassing.

Deze activiteit is gratis.

Inschrijven voor 28 april: belenos.kempen@outlook.com



zaterdag 24/5 Bezoek Saffraanboerderij - Morkhoven 14u - 16u

Leefdaalstraat 17

Na dit bezoek zal je heel wat bijgeleerd hebben over de teelt en het gebruik van saffraan.

Deze activiteit is gratis, voor lotgenoten en partner

Inschrijven voor 12 mei: belenos.kempen@outlook.com



woensdag 11/6 Initiatie suppen - Herentals 19u - 21u

Sup-her, Geelseweg 3

Suppen goed voor lichaam en geest... laten wij al beginnen met onze balans te vinden op het board, rest volgt wel.

Deze activiteit is gratis, voor lotgenoten.

Inschrijven voor 4 juni: belenos.kempen@outlook.com



Recept: Gummy snoepjes



Wat heb je nodig?

- 120 ml water
- 20 gr gelatinepoeder -neutraal
- 85 gr gelatinepoeder met smaak (1 pakje)
(jell'o , jelly van Dr. Oetker)
- silicone vormpjes
(voor de geïnteresseerden: Ine heeft er heel wat ter beschikking)

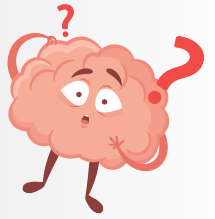
Bereidingswijze:

- 1) Doe water in pannetje.
- 2) Roer hier het neutrale gelatinepoeder door.
- 3) Voeg het gelatinepoeder met smaak toe.
- 4) Roer goed & verwarm op laag (!!) vuur +/- 5-10 min. Tussendoor zacht door roeren.
- 5) Mengsel in maatbeker / spuitje doen en silicone vormpjes vullen.
- 6) Na vullen, lichtjes tegen de vorm tikken om luchtbelletjes te laten verdwijnen en eventueel wat bijvullen op gewenste niveau.
- 7) Paar minuutjes laten rusten.
- 8) Min. 30 minuten in diepvries zetten.
- 9) Uit vorm drukken.



Smakelijk 🍷

Wist je dat...



... dat Amerikaanse laboratoriumstudies hoopvolle resultaten tonen mbt een nieuwe behandeling voor borstkanker. Toediening van enkelvoudige dosis van een nieuw medicijn liet borstkankertumorweefsel bij proefdieren vrijwel volledig verdwijnen. Nog lange weg te gaan, maar hoop doet leven!

bron: www.scientias.nl



... Een nieuw Zweeds onderzoek aantoonde dat een AI-algoritme betrouwbaar borstkankers kan detecteren. Het computermodel ontdekte zelfs twintig procent meer tumoren dan radiologen. Toch zullen radiologen steeds finale controle uitvoeren.

bron: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/08/02/onderzoek-toont-aan-ai-model-kan-tweede-radioloog-vervangen-bij0/>



... Het Belenos-bestuur er weer helemaal klaar voor is om het beste van onszelf te geven en jullie met raad en daad bij te staan & de nodige ontspanning/informatie te geven die jullie verdienen. Hopelijk tot ziens op 1 van onze toekomstige activiteiten.

bron: Nancy & Ine

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.

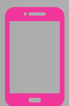
Of misschien zijn er wel **activiteiten die je eens zou willen doen**, maar om welke reden dan ook nog niet gedaan hebt....

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



belenos.kempen@outlook.com



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!



Belenos Lotgenotengroep borstkankerpatiënten
(openbare pagina)

"Belenos" lotgenotengroep borstkanker
(besloten groep)



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



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



h
helsen
VERZEKERINGEN
je maat voor je zaak

ALTIJD
MOOI
TOUJOURS BELLE

Rotary



Kasterlee

DE
FABRIK



HARTEVROUWE
Lions Club Turnhout

GRAPH!C d'SIGN
PRINT & WEB DESIGN BUND