

Kom op tegen Kanker organiseert in samenwerking met AZ Sint-Blasius, stad Dendermonde, OCMW Dendermonde en LDC Zonnebloem praatcafés voor mensen met kanker en hun naaste omgeving.



## PRAKTISCH

### Wat?

Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie en is er tijd en ruimte voor vragen en uitwisseling van ervaringen. Je zal er makkelijk contact kunnen leggen met elkaar en zo lotgenoten ontmoeten.

### Voor wie?

Voor alle mensen met kanker en hun naasten of mantelzorgers.

### Waar?

Lokaal Dienstencentrum De Zonnebloem  
Breestraat 109  
9200 Sint-Gillis Dendermonde

### Bereikbaarheid

LDC De Zonnebloem ligt in de deelgemeente Sint-Gillis op ongeveer 8 minuten met auto of fiets vanaf het centrum van Dendermonde. Volg de Sint-Gillistaan en sla af in de Breestraat.

### Prijs?

Deelname is volledig gratis

### Inschrijven

We vragen uit praktische overweging om steeds in te schrijven met vermelding van het praatcafé of de koffienamiddag waaraan je wenst deel te nemen.

Bij:

Anneleen Allart, regiocoördinator Kom op tegen Kanker

Mail: [anneleen.allart@komoptegenkanker.be](mailto:anneleen.allart@komoptegenkanker.be)

Telefoon: 03 213 13 44

*Praatcafés &  
koffiemomenten  
voor mensen met kanker  
en hun naasten*

**DENDERMONDE**



Kom op  
tegen Kanker

# Planning najaar 2021

## Dendermonde

**Donderdag 9 september – 14u**

Koffiemoment

**Maandag 11 oktober – 19u**

Sprekers dr. Jan Decloedt en dr. Dieter Ost, AZ Sint-Blasius

Effect van hormoontherapie op het lichaam bij borst- en prostaatkanker

**Donderdag 25 november – 19.30u**

Sprekers Nina De Baecke en Evelien Rentmeester, oncodiëtisten AZ Sint-Blasius

Fabels en feiten over voeding + happy mocktailparty

**Vrijdag 10 december – 14u**

Koffiemoment



**Donderdag 9 september 2021, 14u tot 16u**

**Vrijdag 10 december 2021, 14u tot 16u**

### Koffienamiddag

Op onze koffienamiddagen kunnen mensen die kanker (gehad) hebben terecht voor een informele babbel onder lotgenoten. Iedereen die van dichtbij te maken heeft met kanker is welkom en deelnemen is gratis.

Een ontmoetingsmoment met de nadruk op gezellig samenzijn en ontspannen met een gratis tas koffie/thee met iets lekkers erbij. Praten over de ziekte kan uiteraard, maar moet niet. Ook plezierige momenten kunnen met elkaar gedeeld of gevierd worden. Omdat lotgenoten elkaar dikwijls met weinig woorden begrijpen. Gewoon er voor elkaar zijn is al heel wat.

Deze momenten worden ondersteund door ervaren zorgvrijwilligers van Kom op tegen Kanker. Zij zijn ook aanspreekbaar voor persoonlijke gesprekken en bieden informatie en advies waar nodig.

**Locatie:** LDC De Zonnebloem, zaal Lelie

**Maandag 11 oktober 2021, 19u tot 16u**

### Praatcafé 'Het effect van hormoontherapie op je lichaam bij borst- en prostaatkanker'

Tijdens dit praatcafé lichten dr. Jan Decloedt en dr. Dieter Ost (AZ Sint-Blasius) toe wat hormoontherapie inhoudt als behandeling voor borstkanker en prostaatkanker, en wat het effect daarvan kan zijn op je lichaam.

Zo zijn de mogelijke bijwerkingen bij vrouwen met borstkanker o.a. gewrichtspijnen, vermoeidheid ... en bij mannen met prostaatkanker o.a. spier- en gewrichtspijn, impotentie, gewichtstoename ...

Hoe ga je om met die lichaamsveranderingen en kan er iets aan gedaan worden?

We nemen de tijd voor vragen en om ervaringen uit te wisselen voor wie dat wil.

**Sprekers:** dr. Jan Decloedt, coördinator borstkliniek AZ Sint-Blasius, dr. Dieter Ost, uroloog AZ Sint-Blasius

**Locatie:** LDC De Zonnebloem, grote zaal

**Donderdag 25 november 2021, 19.30u tot 21.30u**

### Praatcafé 'Fabels en feiten over voeding' + happy mocktailparty

Voeding en kanker, daarover hoor je heel wat uiteenlopende zaken. Speelt voeding een rol bij het ontstaan van kanker? Bestaan er voedingsmiddelen die een gunstig effect hebben bij de behandeling? Of juist niet? Is het nodig om mijn voedingspatroon aan te passen? Wat zijn feiten en wat zijn fabels over voeding?

We hebben allemaal wel eens trek in een lekker drankje, een hartige snack of zoet tussendoortje. Mag dat dan niet meer? Toch wel, met enkele tips tonen we dat gezond ook lekker kan zijn. Bovendien kan het soms ook nuttig zijn om tijdens de behandeling wat extra calorieën in te nemen.

Na een korte infosessie verwennen we jullie met lekkere mocktails en enkele heerlijke en gezonde hapjes. Tegelijk een ideaal moment voor een gezellige babbel onder lotgenoten.

**Sprekers:** Nina De Baecke en Evelien Rentmeester, oncodiëtisten AZ Sint-Blasius

**Locatie:** AZ Sint-Blasius, cafetaria, Kroonveldlaan 50, 9200 Dendermonde

