

# Pluk de dag Friesland

## Zaterdag 21 oktober 2023

Een inspiratie dag voor weerbaarheid bij kanker, met welkom en muziek door Syb van der Ploeg

Weerbaarheid is het vermogen om je aan te kunnen passen en om kunnen gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Op 21 oktober vindt een inspiratie dag plaats in Van der Valk Hotel in Sneek. De dag is bedoeld voor (ex-)borstkankerpatiënten en een naaste. Er is gelegenheid om **2 workshoprondes** bij te wonen en lotgenoten te ontmoeten, ervaringen en inspiratie op te doen en te ontspannen. Wij vinden het fantastisch dat wij deze dag aan kunnen bieden in Friesland aan patiënten die geraakt zijn door borstkanker en hopen u te ontmoeten!

Schrijf je in via deze link: <https://discovery.paydro.com/pluk-de-dag-friesland-2023>

Op het inschrijfformulier geef je eerst aan de rechterkant aan met hoeveel personen je komt en vervolgens maak je een keuze uit de workshops.

De dag duurt van 10.30 uur tot 14.00 uur. De dag begint met een opening door zanger, tekstschrijver en levensfilosoof Syb van der Ploeg. We zijn trots en dankbaar dat hij met zijn muziek de juiste toon wil zetten voor Pluk de dag Fryslân.

Daarna kunt u deelnemen aan rondes met workshops of massage. Om 14.00 uur eindigt Pluk de dag **Friesland**. Uiteraard is er om 14.00 uur nog gelegenheid om na te praten en/of vragen te stellen. De heerlijke gezonde lunch, koffie en thee wordt verzorgd door Van der Valk Hotel Sneek.

U bent van harte welkom om bij deze bijzondere dag aanwezig te zijn. Kijk voor meer informatie en schrijf u in op: [www.pluk-de-dag.org](http://www.pluk-de-dag.org). **Er zijn geen kosten aan deze dag verbonden en u mag een introduc  (kosteloos) meenemen. Graag uw introduc  ook inschrijven.** Deze dag wordt u aangeboden door Stichting Pluk de dag, Van der Valk Hotel en allen die een bijdrage verlenen aan deze dag.

### Pluk de dag, ervaar, geniet en beleef.

U bent vanaf 10.00 uur van harte welkom. U wordt dan ontvangen met koffie/thee en iets lekkers. Deze unieke dag wordt om 10.30 uur geopend door niemand minder dan Syb van der Ploeg. Iedereen kent Syb van der Ploeg als zanger, tekstschrijver, componist en producent. Hij heeft meerdere hits gehad en wij zijn daarom ook erg trots dat hij speciaal op Pluk de dag Friesland aanwezig zal zijn om de dag te openen. Syb zal niet alleen het welkomstwoord doen, maar ook muzikaal van zich laten horen!! De dag wordt om 14.00 uur plenair afgesloten. Uiteraard is er om 14.00 uur nog gelegenheid om na te praten en/of vragen te stellen.

Wij verwelkomen u graag op deze dag om jezelf te hervinden, even geen pati nt te zijn en te genieten van onze muziek. Met muziek kun je ontspannen, even nergens aan denken of juist wel je gedachten laten gaan. Muziek is helend en we hopen met onze muziek een kleine bijdrage te kunnen leveren aan jouw herstel. Omdat het er toe doet! It Matters. Muziek door 'It Matters'.

De eerste workshop gaat om 11.00 uur van start.

Om 14.00 uur is **Pluk de dag Friesland** afgelopen.

## **Ronde 1 (voor de lunch) van 11.00- 12.00 de keuze uit:**

### **Als de diagnose Lobulaire borstkanker klinkt! – Thijs Koorman (assistent Professor) en Rian Terveer-Couperus (patiënt advocate)**

Tijdens deze workshop delen we (basis)kennis inzake Lobulaire borstkanker. Lobulair is een eigen subtype en heeft een eigen behandelingsplan nodig. In november 2018 is het Europese Lobulaire Borstkanker Consortium ([www.elbcc.org](http://www.elbcc.org)) opgericht, een Europees samenwerkingsverband van professionals met als doel het begrip, de diagnose, de behandeling en de prognose van vrouwen en mannen die lijden aan invasieve borstkanker te verbeteren. Thijs en Rian zijn verbonden aan het ELBCC. Zij gaan ook in op de actuele ontwikkelingen vanuit de onderzoeksgroep. In de workshop krijg je de gelegenheid om vragen te stellen.

### **Hartcoherentie – Anette de Jong**

Hartcoherentie door 'HeartMath' biedt een uniek programma dat bij toepassing leidt tot een groter gevoel van welbevinden en gezondheid. Leer uw hartritme zelf onder controle te krijgen en profiteer daar elke dag opnieuw van. De methode is eenvoudig, zeer effectief en wetenschappelijk onderbouwd. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect.

Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het HeartMath Instituut (Boulder, California, USA) in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Tijdens deze persoonlijke ontdekking kan jezelf ervaren wat hartcoherentie is en wat dat voor je kan betekenen. HeartMath leert je om, middels ademhaling en ontspanning, rust in hoofd en hart te voelen.

### **Ontspannende hand en/of nek massage**

**Onze masseuses Reina en Patricia:** Onze handen zijn onze belangrijkste werktuigen om onze gedachten in actie om te zetten. Een ontspannende massage voelt als een weldaad voor de 'bezigte bijen' van ons lichaam. Een massage van de reflexzones op handen bevordert de vitaliteit en voelt heerlijk ontspannend, voor het hele lichaam. Last van vastzittende spieren in uw nek en schouders? Een korte ontspanningsmassage helpt je te ontspannen.

## **Ronde 2 (na de lunch) van 13.00 uur tot 14.00 uur de keuze uit:**

### **Wat kan ik zelf doen? – Sanne Pelsma (verpleegkundig consulent mammacare), Kitty van Riel (chirurg oncoloog), Merel Buiten (medisch psycholoog) en diëtisten Antonius Ziekenhuis Sneek.**

In onze spreekkamer krijgen wij vaak de vraag 'wat kan ik zelf doen, waar heb ik invloed op?'. Zo is er een programma 'leefstijl, welzijn en zelfregie' ontwikkeld om het zelfbewustzijn van de patiënt voor, tijdens en na het behandel-traject extra te ondersteunen. Het is belangrijk dat vrouwen met borstkanker zelf invloed en regie houden op hun zorgtraject. Door het stuur zelf in handen te houden, blijf je 'in control'. Het vroegtijdig voorlichten en ondersteunen van deze groep heeft nog een voordeel: 'Door vrouwen zowel mentaal als fysiek sterker te maken, kunnen ze eventuele klappen beter opvangen, ook vergroot je de weerbaarheid en veerkracht'.

De thema's voeding, beweging, zingeving, sociaal, ontspanning en slaap staan centraal in het programma. Deze workshop is geschikt voor elke oncologie patiënt.

### **Schrijf jezelf sterk! Schrijven is leuk! Maar soms... – Amanda de Vries**

Schrijven is leuk! Maar soms... – Amanda de Vries: Soms zitten de woorden heel diep en loopt je pen vast. Het lukt je niet om je gevoelens op te schrijven. Toch voel je een verlangen om

fragmenten van jouw verhaal aan het papier toe te vertrouwen. De schrijfworkshop 'Schrijf je herinneringen tot leven' is voor iedereen die graag kennis wil maken met een speelse en creatieve manier van schrijven. Tijdens deze workshop leer je technieken die je kunt gebruiken om al schrijvend jouw belevingswereld in kaart te brengen. Door het verkennen van gebeurtenissen, onderliggende motieven en herinneringen leer je jezelf steeds beter kennen.

### **Ontspannende hand en/of nek massage**

**Onze masseuses Reina en Patricia:** Onze handen zijn onze belangrijkste werktuigen om onze gedachten in actie om te zetten. Een ontspannende massage voelt als een weldaad voor de 'bezigte bijen' van ons lichaam. Een massage van de reflexzones op handen bevordert de vitaliteit en voelt heerlijk ontspannend, voor het hele lichaam. Last van vastzittende spieren in uw nek en schouders? Een korte ontspanningsmassage helpt je te ontspannen.

### **Info café, vrij toegankelijk.**

---

Informatie te verkrijgen gedurende de hele dag.

#### **Info café**

Wat vindt u allemaal in het info café:

Gedurende de hele dag kunt u het info café binnenlopen. Heeft u zin in een goed gesprek? Dat kan met één van onze coaches. Laat u inspireren en ontdek wat ze praktisch voor je kunnen betekenen, ook na Pluk de dag. In het info café is **De Skulp, centrum voor leven met kanker** aanwezig. Wat doet De Skulp voor u? Bij het vinden van die balans kan het helpen wanneer er een plek is waar u welkom bent en er naar u geluisterd wordt. Daarvoor is De Skulp opgericht. Bij De Skulp staat de eigen regie van de gasten centraal, waarbij kwaliteit het uitgangspunt is. Er is informatie over verschillende onderwerpen, als u daar behoefte aan hebt.

#### **Trainen na Kanker - Wybertha Brouwer**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat sporten tijdens- en na de behandeling van kanker vermoeidheid vermindert en de kwaliteit van leven verbetert. Vaak ben je geneigd om rust te nemen bij vermoeidheid en weinig energie, maar juist bewegen heeft een positieve invloed op je uithoudingsvermogen en spierkracht. Als Fitnesstrainer Oncologie, RCVRY RUN trainer en leefstijlcoach help ik je op een veilige en effectieve manier van trainen aan de wederopbouw van je conditie en het verbeteren van je spierkracht.

Wie ik ben? Wybertha Brouwer uit Bolsward, mijn beroep is mijn passie. Ik heb diverse opleidingen op het gebied van Voeding en Bewegen afgerond en mij de laatste jaren gespecialiseerd in Voeding en Bewegen bij en na kanker. Ik vertel je graag meer over de mogelijkheden van bewegen bij en na kanker. [www.wyberthabrouwer.nl](http://www.wyberthabrouwer.nl)

