



# Sentire

*Centrum voor leven met en na kanker*

“Samen staan wij sterker”



## Dinsdag 4 november: Thema-avond over vermoeidheid bij kanker

Kanker gerelateerde vermoeidheid is complex, maar met de juiste ondersteuning en zorg kan de impact ervan worden verminderd. Tijdens de bijeenkomst wordt toegelicht wat deze vorm van vermoeidheid precies inhoudt, welke factoren een rol spelen en wat je zelf kunt doen om er minder last van te hebben. Denk aan leefstijl, beweging, stressregulatie en slaap.

Ook worden praktische hulpmiddelen besproken, zoals de app Untire Now. Dit is een digitaal therapeutisch programma dat educatie en oefeningen biedt om vermoeidheid te verminderen en de lichamelijke en mentale energie te verbeteren. De app bevat onder andere interventies op het gebied van bewegen, slaap, voeding en mentale ondersteuning.

### Praktische Informatie

Locatie: JP Thijsse laan 45, Gouda

### Programma

19:00 uur: Inloop met koffie en thee en om 19:30 uur: Welkom en introductie Sentire

19:40 uur: Vermoeidheid bij kanker en Untire Now app

21:30 uur: Verwachte eindtijd

**Aanmelden is verplicht. Eventuele vragen kunnen gelijk met de aanmelding meegezonden worden. De toegang is gratis.**

Mail: [info@sentire.pro](mailto:info@sentire.pro)  
Bel of app: 06 – 1766 3082

In samenwerking met



Tired of Cancer



Centra voor  
leven met  
en na kanker





# Sentire

*Centrum voor leven met en na kanker*

## Steun Sentire:

Help ons om een plek van rust en steun te blijven.

💛 Doneer of word Vriend/Partner van Sentire.

✚ Bankrekening: NL28 INGB 0107 2794 79

🔗 Meer info: [www.sentire.pro](http://www.sentire.pro)

Samen staan wij sterker!

📍 Adres: Jac. P. Thijsselaan 45, 2803 RT Gouda

📞 Contact: 06 1766 3082 | ✉ [info@sentire.pro](mailto:info@sentire.pro)

Of scan de QR-code



## Vrijwilligers gezocht:

Wil jij een verschil maken voor mensen die geraakt zijn door kanker? Wij zoeken:

- 💠 Gastvrouwen/Gastheren – Een warm welkom bieden.
- 💠 Communicatiemedewerker – Help Sentire zichtbaar te maken.
- 💠 Fondsenwerver – Steun ons met acties en evenementen.

📞 Interesse? Neem contact op!

Bezoek onze website [www.sentire.pro](http://www.sentire.pro) of scan de QR-code.



## Activiteiten:

Het actuele aanbod van Sentire kunt u terugvinden op onze website.

Scan de QR-code voor ons actuele programma of bezoek [www.sentire.pro](http://www.sentire.pro)



Centra voor  
leven met  
en na kanker

