



Bijpraten is de nieuwsbrief van de Stichting Vicki Brown. Een inloophuis voor 's-Hertogenbosch en omgeving waar volwassenen en kinderen met kanker en hun naasten van harte welkom zijn.

*Speelt kanker een rol in uw leven?
Dan is het Vicki Brownhuis er,
ook voor ú!*

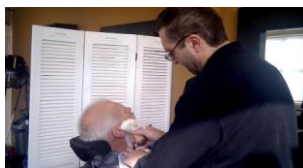
Woordje vooraf

Het is fijn om te zien dat de nieuwe activiteiten die wij organiseren in het Vicki Brownhuis zo goed bezocht worden. Deze maand starten weer nieuwe cursussen. Voor december zijn ook al enkele activiteiten bekend en binnenkort vindt u op de website ook meer informatie over de kerstviering met high tea op vrijdag 16 december. Als u zelf suggesties heeft voor activiteiten, horen wij het graag.

Nieuwtjes

- Op 16 november kunt u deelnemen aan de kennismakingsochtend voor de activiteit 'beeldend verwerken' door Rinske van Dijk. Deze cursus is speciaal bestemd voor nabestaanden van volwassenen en kinderen die getroffen zijn door kanker. De cursus wordt om de week gegeven op woensdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur. [Lees verder](#).
- Jorg Kosterman, Frank Wouters en Bert Wernke rijden vanaf 10 november zeventien dagen in hun Lelijke Eendje door Afrika. Zij nemen deel aan de Touareg Trail, een tocht met 2CV's van Dakar (Senegal) naar Benin. De opbrengst voor hun sponsortocht komt ten goede aan een project in afrika en aan het Vicki Brownhuis. Lees meer op de officiële website van de [Touareg Trail](#). Wilt u het artikel over hun avontuurlijke tocht in het Brabants Dagblad van 24 oktober jl lezen, [klik hier](#)!

In en rond ons huis



- De mannenverwendag was weer erg geslaagd. Acht mannen gingen eerst naar de Turkse kapper bij ons in de straat en werden daarna verwend met stoelmassage en voetmassage. Het ouderwets-gezellige sjoelbakken en de heerlijke lunch werden ook erg goed ontvangen. (Mannen of vrouwen die volgend jaar willen deelnemen aan een verwendag kunnen zich nu alvast inschrijven op de [activiteitenpagina](#))

- In oktober zijn er weer prachtige herfstdecoraties gemaakt in het Vicki Brownhuis. Op vrijdag 9 december staan de kerstdecoraties op het programma. Inschrijven is nu al mogelijk via onze [activiteitenpagina](#).

- Reserveer ook alvast een plaatsje voor de workshop Kerstengelen Schilderen door Wiljo Hooijmans op maandag 12 december. Meer informatie is weer te vinden op de [activiteitenpagina](#).

- Dit najaar zijn er tien nieuwe vrijwilligers gestart als gastvrouw en op de administratie. Onderdeel van het inwerkprogramma is de basis cursus die eind oktober weer door Berna Hagemans verzorgd wordt. Wij hebben nog steeds behoefte aan nieuwe gastvrouwen zodat wij de bezetting op drukke dagen kunnen verdubbelen. [Lees verder](#) !

Dank je wel...

- De sfeer in het huis wordt niet alleen gemaakt door de mensen, maar ook door de aankleding van het pand. Op advies van Rudy van der Zande uit Den Bosch zijn de creatieve ruimte en de administratie aangekleed met sfeervolle in-between gordijnen en fris groene luxaflex. Naast het maakwerk en het ophangen heeft hij ook de kosten voor zijn rekening genomen. Wij willen Rudy hiervoor heel hartelijk danken.



Goed om te weten

- Wij hebben een dirigent gevonden voor het zangkoor! Zoals het er nu uit ziet kan het koor in januari van start gaan en wordt er om de week op maandagmiddag gerepeteerd van 14.30 tot 16.00 uur. Wilt u ook uitgenodigd worden voor de eerste kennismakingsbijeenkomst van het koor? Meld u dan nu al aan via de [activiteitenpagina](#) van onze website.

- Op 29 oktober is bij Omroep Brabant de serie 'Bijsluiter ontbreekt' gestart. In de 13-delige televisieserie volgen we personen die op een of andere manier betrokken zijn bij een zelfhulp of lotgenoten groep. Presentatrice Carla van Loon gaat samen met de hoofdpersoon op bezoek bij de meest uiteenlopende groepen en treft daar enthousiaste mensen die niet alleen hun problemen delen maar deze ook weten te relativeren. [Lees verder](#)

Boekbespreking

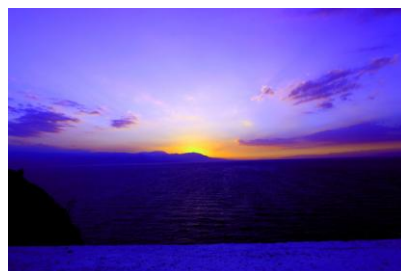
In onze bibliotheek staan niet alleen boeken, maar ook DVD's. Deze worden tegen betaling van twee euro borg voor een week uitgeleend. Een aanrader is "Ik beweeg me" van Vincente Quandt (bewegingsleertherapeut, Tai Qi en Qi Gong docent, docent weerbaarheid) en Mary Remijnse (fotograaf, schrijver).



'Ik Beweeg Me' bestaat uit een DVD met rustgevende bewegingen en een boek met mooie foto's en bemoedigende gedachten. Het is bedoeld als ondersteuning voor vrouwen met kanker. Een van de meest voorkomende klachten bij kanker is vermoeidheid, welke lang kan aanhouden. Ook na de behandeling. Uit onderzoek is gebleken dat in beweging blijven beter is tegen vermoeidheid dan alleen maar rust nemen. De vier oefeningen op de DVD zijn gebaseerd op Qi Gong, de kunst van het ademen en met aandacht bewegen. De inspirerende woorden uit het boek kunnen in gedachten meegenomen worden tijdens het uitvoeren van de bewegingen. [Klik hier](#) voor meer informatie

Gedachte

De dagen korten,
De nachten verlengen,
Laat licht toe in je leven,
Dan maakt het niet uit of het dag of nacht is.



Vicki Brownhuis 's-Hertogenbosch, Hinthamereinde 72-74, 5211 PP 's-Hertogenbosch
Tel. 073-6148550, Fax 073-6144460, Open op werkdagen van 9:30 tot 16:30 uur

Steun ons met uw donatie op Rabo 1445.56.898 t.n.v. Stichting Vicki Brown

[Uitschrijven](#) | [Wijzigen](#) | [Doorsturen](#)