



ONTMOETEN EN WANDELEN

Elk jaar krijgen ca 13.000 mannen te horen dat ze prostaatkanker hebben. Veel van hen moeten daarna leven met de belasting van deze boodschap en met de negatieve gevolgen van de ziekte zelf en de daarbij komende behandeling(en).

Dit kan erg ingrijpend zijn, voor deze mannen zelf, maar ook voor de mensen om hen heen, zoals hun naasten, hun relaties en hun werk. Alles is opeens anders. Praten met degenen die dichtbij je staan, kan helpen. Maar zij delen dezelfde zorgen en hetzelfde verdriet. Het kan ook helpen om eens te praten met iemand die verder van je af staat, een onbekende dus. Iemand met dezelfde diagnose die in dezelfde, of juist een andere fase van de ziekte zit. Iemand die weet waar hij het over heeft, een lotgenoot dus.

De Prostaatkankerstichting organiseert lotgenotencontact in meerdere vormen: contactbijeenkomsten, de lotgenotentelefoon, lotgenotencontact per e-mail of een gespreksgroep prostaatkanker (forum) op Kanker.nl.

Niet alle mannen praten even makkelijk over hun eigen zorgen en emoties. Onze ervaring is dat de drempel om (voor de eerste keer) een lotgenotenbijeenkomst in een ziekenhuis of een IPSO inloophuis te bezoeken, voor veel mannen hoog ligt. Daarom hebben vrijwilligers van de Prostaatkankerstichting John van Loenhout, Henkjan Fokkink en Ton van Rijen een nieuw initiatief bedacht.

John: "We weten dat bewegen bij prostaatkanker een bijzonder positief effect kan hebben op lichamelijk en geestelijk welbevinden, en op het omgaan met de negatieve effecten van de ziekte en de behandelingen. Daarom hebben wij een mogelijkheid gevonden om bewegen en lotgenotencontact samen te brengen: ontmoeten en wandelen. Ontspanning, een ongedwongen sfeer en laagdrempeligheid staan hierbij centraal. De verbindende schakel is prostaatkanker en daar kan het in de onderlinge gesprekken tijdens het wandelen over gaan. Dit onder deskundige begeleiding voor wat het bewegen betreft en met ondersteuning van minimaal twee vrijwilligers van de Prostaatkankerstichting".

Dit idee vormt de basis van een nieuwe wandelgroep in regio Nijmegen. De eerste wandeling is op **dinsdag 20 september** en daarna elke eerste en derde dinsdag van de maand. De starttijd is 10.00 uur en we lopen zo'n vijf tot zes kilometer. Dit komt neer op een wandeltijd van één tot anderhalf uur.

Spreekt bovenstaande je aan en heb je zin om mee te wandelen? Meld je dan vooraf aan via wandelen-nijmegen@prostaatkankerstichting.nl. De startlocatie is Fletcher Hotel-Restaurant Erica, Molenbosweg 17, 6571 BA in Berg en Dal. Deelname is gratis. Eén consumptie (koffie, thee of iets fris) wordt je aangeboden door de Prostaatkankerstichting.

Je hoeft geen ervaren wandelaar te zijn om mee te kunnen doen, maar het is fijn als je deze afstand in een gemiddeld tempo af kunt leggen. We wandelen in regio Nijmegen, het terrein kan dus licht heuvelachtig zijn. In principe wandelen we zoveel mogelijk door het bos. Wil je eerst meer weten over dit initiatief? Dat kan via een mail aan wandelen-nijmegen@prostaatkankerstichting.nl.

Organisatie wandelen Nijmegen, John van Loenhout, Henkjan Fokkink en Ton van Rijen

