

tegenkracht

Voor sport. Tegen kanker.

30 APRIL TOT 7 MEI



DE MINI TOUR 2017

Kwartaalbericht 1
2017, jaargang 9

tēgēnkracht

Voor sport. Tegen kanker.

INHOUD

Voorwoord

Maartje

Organisatie

Tegenkracht

Stichting Tegenkracht

Wat biedt en doet Tegenkracht

Tegenkracht in het bedrijfsleven

Goed werkgeverschap

Helpdesk Tegenkracht

Voor vragen vanuit het werkveld

Tegenkracht!

De aantallen

Sportbegeleiding bij kankerpatiënten

Verslag informatiebijeenkomst

2 **Massage bij kanker, een specialisme** 14

Instituut Massage bij Kanker

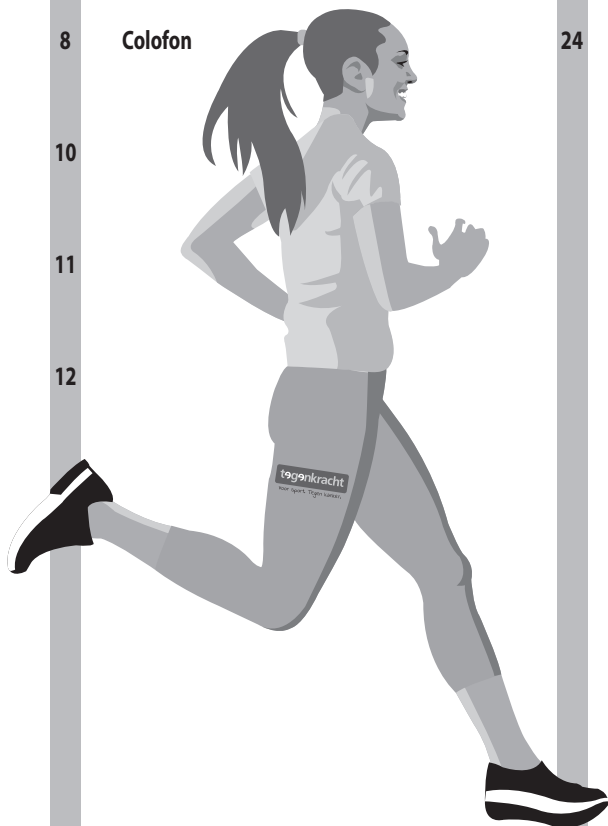
4 **Acties voor Tegenkracht** 16

Acties die komen gaan

5 **Webshop Tegenkracht** 18

Kleding, polsbandjes, boeken en nog veel meer...

8 **Colofon** 24



VOORWOORD

Traditiegetrouw is het bereiken van een mijlpaal voor veel mensen hét moment om terug te kijken en even stil te staan bij de gebeurtenissen die hebben geleid tot die mijlpaal. Zo ook voor mij. Mijn mijlpaal is mijn eerste jaar Tegenkracht. En om maar meteen met een cliché over de brug te komen; wat is dit jaar enorm snel gegaan!

Alsof het gisteren was; maandag 4 januari 2016, mijn eerste dag bij Tegenkracht. Wel even wat anders dan dat ik hiervoor deed! Voor dat ik bij Tegenkracht startte, heb ik 8,5 jaar bij een commercieel organisatie adviesbureau gewerkt. Fantastische tijd gehad, gewerkt met de besten en enorm veel geleerd. Er werd veel aandacht besteed aan de persoonlijke ontwikkeling. Je werd uitgedaagd na te denken over wie je bent, wie je wilt zijn, waar je talenten liggen en wat je wil bereiken.

Door de jaren heen heb ik die persoonlijke visie meerdere keren veranderd en aangepast. Je groeit, je ontwikkelt en soms ga je dingen anders zien. Maar in mijn persoonlijke



visie is  en element altijd overeind blijven staan; "iets wezenlijks kunnen betekenen voor een ander".

De eerlijkheid gebied me toe te geven dat ik destijds geen duidelijk idee had op welke manier ik dat vorm wilde geven, maar dat dit iets was wat ik echt wilde bereiken, dat stond vast.

En toen kwam de mogelijkheid om te gaan werken voor Tegenkracht. En nu, na een prachtig, roerig en inspirerend jaar Tegenkracht kan ik zeggen dat de puzzelstukjes in elkaar gevallen zijn. Dit is wat ik toen bedoelde.

Want met het werk dat ik het afgelopen jaar voor Stichting Tegenkracht heb mogen doen is datgene wat ik destijds in woorden

vatte, ook daadwerkelijk tot uitvoer kunnen komen.

Wat is het mooi om mensen dat beetje hulp te kunnen bieden wat zij zo goed kunnen gebruiken om hun behandelingen beter te kunnen doorstaan, of na de behandeling te kunnen revalideren.

Wat heb ik mooie, eerlijke en bijzondere gesprekken gehad met mensen die zich aanmeldden voor het sportplan op maat. En wat heb ik een diepe bewondering voor iedereen die ik het afgelopen jaar dat kleine steuntje in de rug heb mogen geven. Als Tegenkracht helpen we waar we kunnen, maar zij zijn toch degenen die het uiteindelijk echt zelf moeten doen!

En hoewel het niet om mij gaat, geeft het mij veel voldoening om deelnemers aan het sportplan op maat te kunnen helpen. Dus via deze weg wil ik graag al die deelnemers bedanken voor het vertrouwen dat jullie ons geven en de moed die jullie laten zien in moeilijke tijden.

En wat is het geweldig om zo'n bijzondere achterban te hebben. Zoveel mensen die Stichting Tegenkracht een warm hart toedragen; (oud) deelnemers, zorgprofessionals, vrijwilligers, sponsors, donateurs... Deze mensen maken het mogelijk dat we als

stichting ons werk kunnen (blijven) doen, dat er bekendheid gegeven wordt aan het sportplan op maat, dat het Sportfonds, waar we deelnemers financieel mee kunnen ondersteunen, bestaat. Ik ben iedere keer weer onder de indruk van de enthousiaste reacties om deel te nemen wanneer we weer een event presenteren als de Dam tot Dam-loop, de Mini Tour de France, de Zwolle City Swim of de Egmond Halve Marathon. Hoe bijzonder is het dat mensen zich belangeloos inzetten en deelnemen aan dit soort evenementen om geld op te halen voor Tegenkracht. Met al deze inzet maken jullie het mogelijk nog meer mensen te helpen aan een sportplan op maat!

Bij een terugblik hoort uiteraard ook een vooruitblik; ik ben er trots op dat ik me ook het aankomend jaar, samen met Matijs, ons bestuur en vrijwilligers, mag inzetten voor Stichting Tegenkracht. Samen zullen we werken aan manieren om de deelnemers van het sportplan op maat nóg beter te kunnen helpen, van informatie te voorzien en te ondersteunen in de fysieke revalidatie tijdens en na de oncologische behandelingen.

Ik kijk er enorm naar uit om met en voor Tegenkracht nog vele mijlpalen te mogen bereiken!

Maartje

ORGANISATIE

Initiatiefnemer & oprichter

Jelle Wolthuizen †

Ambassadeurs

Leo Peelen

Kenny van Hummel

Fausto Marreiros

Coördinators Deelnemers

Matijs Jansen

Maartje de Groot

B2B Coördinator

Anouk Bleekemolen

Vrijwillig bestuur

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Marketing & fondsenwerving

Ervaringsdeskundige

Peter Smeets

Els van Dam

Marcel Glaser

Jorge Labadie

Remon ter Haar



De stichting heeft als doelstelling om kankerpatiënten te helpen bij het sporten voor, tijdens of na de behandeling van kanker. Dit doet Tegenkracht door middel van het opstellen en helpen uitvoeren van een sportplan op maat. Via giften en allerlei acties wordt geld ingezameld om het sporten onder professionele begeleiding mogelijk te maken.

Waarom kanker en sport?

Sporten tijdens verschillende fasen van kanker kan een positieve bijdrage leveren aan de voorbereiding op en verwerking van operaties, chemotherapie en bestraling.



Onderzoek geeft bovendien aan dat kankerpatiënten die sporten sneller herstellen en sneller re-integreren in het arbeidsproces. Daarnaast wordt de fysieke en mentale weerbaarheid vergroot en kan het de kwaliteit van leven in die zware periode positief beïnvloeden.

Sportplan op maat

Het sportplan op maat is een sportmedisch begeleidingstraject van zes maanden. Tegenkracht gaat daarbij uit van de sportwens van de deelnemer. Het sportadvies hangt af van wat de deelnemer wil én kan.

Kosten sportplan op maat

Aan het sportplan op maat zijn kosten verbonden. Een aantal kosten wordt gedeeltelijk of geheel vergoed door jouw zorgverzekeraar. Worden de kosten niet vergoed, dan kun je aanspraak maken op financiële ondersteuning uit het sportfonds dat Tegenkracht ter beschikking heeft.



DE KOSTEN BESTAAN UIT DE VOLGENDE ONDERDELEN:

1 De kosten van het sportmedische onderzoek; De kosten voor het sportmedisch onderzoek dien je zelf te voldoen bij de sportarts. De factuur die je ontvangt kan je eventueel declareren bij je zorgverzekeraar. Het sportmedisch onderzoek is over het algemeen door de meeste zorgverzekeringen opgenomen in de aanvullende verzekering en wordt daarom (deels) vergoed. Je kunt in je polisvoorwaarden nakijken of jouw verzekering een sportmedisch onderzoek vergoedt en zo ja hoe hoog deze vergoeding is. Je kunt ook je zorgverzekeraar bellen om dit na te vragen. Het deel dat niet vergoed wordt door de zorgverzekering komt voor eigen rekening.

2 De kosten van sportbeoefening worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed of gedeeltelijk vergoed. Is dat niet het geval of moeten er extra kosten worden gemaakt, dan kan Tegenkracht deze kosten vergoeden.

3 Een eigen bijdrage van de deelnemer voor de



sportbegeleiding indien kosten bij Tegenkracht worden gedeclareerd. Deze bedraagt € 15,00 per week. Dit bedrag wordt mede gevraagd om deelnemers te motiveren een actieve houding aan te nemen gedurende de maanden dat zij het sportplan doen. De deelnemers leveren kopieën van de rekeningen en de overzichten en nota's van de zorgverzekeraar aan Tegenkracht.

Voorwaarden

Om gebruik te kunnen maken van de dienstverlening die Tegenkracht biedt, moet je voldoen aan de onderstaande voorwaarden:

1. Je bent gemotiveerd om te sporten
2. Je bent bereid om een uitgebreid sportmedische onderzoek te doen
3. Je gaat er mee akkoord dat de desbetreffende sportarts verslag van het uitgebreide sportmedische onderzoek doorstuurt naar Tegenkracht
4. Je bent bereid een eigen bijdrage te betalen.

Aanmelden

Als je aan alle voorwaarden voldoet dan kun je het aanmeldingsformulier invullen via onze website www.tegenkracht.nl

STAP 1 Aanmelding en intake

Een geïnteresseerde deelnemer meldt zich aan via onze website, www.tegenkracht.nl. Daarna volgt een gesprek met een van de coördinatoren die de inhoud van het sportplan en de benodigde administratieve zaken bespreekt.

STAP 2 Afspraak met sportarts

Er wordt een afspraak met de deelnemer en de dichtstbijzijnde sportarts gemaakt, voor een uitgebreid sportmedisch onderzoek en inspanningstest. Het uitgebreide sportmedische onderzoek duurt ongeveer 1,5 uur.

STAP 3 Sportadvies

Naar aanleiding van de intake en uitslag van het sportmedische onderzoek stellen wij een sportadvies op.



STAP 4 Sportlocatie

Tegenkracht gaat samen met de deelnemer een passende sportlocatie en begeleider zoeken, die zo dicht mogelijk in de buurt is. Tegenkracht heeft een groot netwerk van sportscholen, trainers en gespecialiseerde fysiotherapeuten.

STAP 5 Aan de slag

Gedurende het traject van zes maanden onderhoudt Tegenkracht maandelijks telefonisch of via de mail contact met de deelnemer. Met de sportbegeleider is in ieder geval contact bij het begin van het traject, halverwege en aan het eind van het traject. Daarin wordt de voortgang besproken en kan gewenst het traject aangepast worden.

STAP 6 Afronding

Aan het eind van het traject volgt een afrondend gesprek met deelnemer en met de sportbegeleider. Het is daarnaast mogelijk om een afsluitend sportmedisch onderzoek af te nemen bij de sportarts, waar het traject ook mee is gestart.

TEGENKRACHT IN HET BEDRIJFSLEVEN

Tegenkracht leeft van giften, donaties en acties die voor of door Tegenkracht worden opgezet. Vooral nog is de ondersteuning van de particuliere initiatieven noodzakelijk om gemiddeld 30 tot 40 kankerpatiënten per maand te kunnen helpen. De ondersteuning van de particuliere initiatieven is niet voldoende om ook de financiële ondersteuning te blijven doen. Daarom benadert Tegenkracht het bedrijfsleven. Goed werkgeverschap is onverbreekelijk verbonden met maatschappelijk verantwoord ondernemen. Bedrijven zijn gebaat bij gemotiveerde, fitte werknemers. Doelstelling is om het ziekteverzuim zo laag mogelijk te houden, want een lagere arbeidsproductiviteit kost geld. Een werknemer die kanker krijgt is vaak maanden afwezig en doorloopt daarna een langdurig re-integratieproces.

Kanker en sport

De kans dat een werknemer van u kanker krijgt is aanzienlijk. Het aantal nieuwe kankerpatiënten stijgt al jaren met ongeveer 3% per jaar. In het eerste decennium van de 21ste eeuw is de stijging sterker geweest: 36 %. Dat is een toename van 70.300 naar 105.000 kankerpatiënten per jaar. Naar verwachting zal de groei doorzetten. Gelukkig stijgen de overlevingskansen voor vrijwel alle kankersoorten. Van alle kankerpatiënten geneest nu 61%, vergeleken met het begin van de vorige eeuw, 4%. Daarnaast geeft onderzoek aan dat kankerpatiënten sneller herstellen door te sporten. Mensen die actief revalideren zullen sneller re-integreren in het arbeidsproces.

(bron: Nederlandse Kankerregistratie)

Wat levert het op?

Mensen die actief revalideren met een sportplan op maat kunnen gemiddeld 9 weken sneller aan de slag. Goed voor hen en goed voor de werkgever. De snellere re-integratie van Tegenkracht deelnemers ten opzichte van het landelijk gemiddelde levert werkgevers een besparing van duizenden euro's op. De kosten van het sportplan op maat zijn in dat geval snel terugverdiend.

Wat kost het?

Gemiddeld kost een sportplan op maat € 1.500 - € 1.800.

Het pakket bestaat uit:

- Sportmedisch onderzoek
- Kosten van sportbeoefening
- Coördinatie- en begeleidingskosten van de Tegenkracht organisatie

Als werkgever kunt u garant staan voor het niet vergoede deel van de kosten.

Resultaat

Het sportplan op maat heeft veel positieve resultaten voor het bedrijfsleven.

- Verbeterde kwaliteit van leven van uw medewerker
- Snellere re-integratie, medewerker kan gemiddeld 9 weken sneller aan de slag
- Minder verstoring van de dagelijkse processen
- Minder managementaandacht

Bedrijfsarts en arbodienst

De coördinatoren van Tegenkracht stemmen het proces voor een sportplan op maat af met de bedrijfsarts en de arbodienst. Tegenkracht heeft een landelijk netwerk van (oncologie) fysiotherapeuten, sportfaciliteiten, trainers en sportmedische adviescentra. Zo kost het de arbodienst weinig tot geen inspanning om dit specifieke stuk begeleiding/re-integratie te bieden.

Interesse

Heeft u als werkgever interesse in deze aanpak? Vraag dan het Tegenkracht werkgevers informatiepakket op via info@tegenkracht.nl of maak een afspraak met ons.



HELPDESK TEGENKRACHT (vrijwillig)

Dr. Tomas Rejda

Klinisch Arbeidsgeneeskundige gespecialiseerd
in oncologie Erasmus medisch Centrum

Dr. Goof Schep

Sportarts Sportmáx, Maxima Medisch Centrum

Drs. Jessica Gal

Sportarts, SMA, Jessica Gal sportartsen

Dr. Michael van der Werve

Sportarts, Sport Geneeskundige Afdeling (SGA),
Rijnland Ziekenhuis

MSc. Martijn M. Stuiver

Fysiotherapeut - klinisch epidemioloog, NKI-AVL

Dr. Ingrid De Backer

Arts, specialiserend in longgeneeskunde
Cansisius Wilhelmina Ziekenhuis, Nijmegen

Dr. Simon Goedegebuure

Sportarts, Sportartsengroep locatie Sint Lucas
Andreas Ziekenhuis

Griet van der Slagmolen

Sportarts, Sportartsengroep locatie Sint Lucas Andreas Ziekenhuis

Mireille Lauret-Roemers

Oncologiefysiotherapeute en oedeemfysiotherapeute, Oedeem- en
oncologiefysiotherapie Utrecht

Drs. Hanna van Waart

Onderzoeker - bewegingswetenschapper, NKI - AVL

Drs. Anneke Palsma

Voedingsdeskundige/sportdiëtist, Palsma Sportvoedingsadviesbureau

De helpdesk van Tegenkracht is een groep oncologie- en sportspecialisten die vanuit verschillende invalshoeken complexe vragen over de sportmedische begeleiding van oncologiepatiënten kunnen beantwoorden. De helpdesk is opgezet om vragen te beantwoorden die Tegenkracht krijgt van sportbegeleiders die de Tegenkracht deelnemers begeleiden en vragen van de deelnemers zelf die aan het sporten zijn.



TEGENKRACHT! DE AANTALLEN

- Tegenkracht heeft sinds de oprichting 1639 (ex)kankerpatiënten geholpen aan een sportplan op maat.
- Tegenkracht werkt met 75 sportartsen verdeeld over heel Nederland.
- Tegenkracht heeft een actieve vrijwillige helpdesk met 11 specialisten op het gebied van de oncologische revalidatie.
- Tegenkracht werkt momenteel met 696 sportbegeleiding locaties verdeeld over heel Nederland.



1639

PATIËNTEN GEHOLPEN



75

SPORTARTSEN



11

HELPDESK SPECIALISTEN



696

SPORTBEGELEIDERS

VERSLAG INFORMATIEBIJENKOMST “SPORTBEGELEIDING BIJ KANKERPATIËNTEN”

Bijna 70 sportbegeleiders en fysiotherapeuten waren aanwezig bij het Symposium dat Tegenkracht in samenwerking met VSG (Vereniging voor Sportgeneeskunde) organiseerde op de 11e van de 11e. De verschillende rollen die partijen hebben in het Sportplan werden toegelicht. Doel van de bijeenkomst was om sportbegeleiders beter inzicht te geven hoe zij met kankerpatiënten om moeten gaan als die willen bewegen c.q. sporten.

Oncologisch fysiotherapeut Brenda Goedhart (Physical Projects) ging met haar presentatie in op de specifieke zaken die spelen in het revalidatieproces direct na de oncologische behandeling. Waar zitten de fysieke belemmeringen, wat kan het herstellende lichaam? Brenda benadrukte het belang van een goede afstemming en samenwerking met de sportbegeleider.



Sportarts Esther Schoots van het SMA Utrecht gaf een toelichting op de rol van de sportarts. Het vaststellen van de belastbaarheid van de oncologiepatiënt is de eerste stap om de juiste begeleiding te kunnen geven. Esther vertelde over haar praktijkervaring en gaf inzicht in de testmethodes die ingezet worden.

Over hoe het bij de sportbegeleider gaat nadat die eerste stap is gezet bij de sportarts, presenteerde Tineke Marsman van Movifit in Nunspeet in haar verhaal. Zij deed dit aan de hand van een praktijkvoorbeeld, in samenspraak

“Het symposium werd door de deelnemers gewaardeerd met een gemiddelde van 7,5. “

met voormalig oncologiepatiënt Thea de Vries. Thea revalideerde succesvol en is bovengemiddeld snel weer aan het werk gegaan, uiteraard tot tevredenheid van haar werkgever.

Matijs Jansen sloot het programma af met het verhaal van Tegenkracht, het ontstaan van de stichting, en wat de onderdelen zijn van het sportplan op maat. Matijs doorliep in zijn presentatie

de vragenlijsten die specifiek voor de doelgroep kankerpatiënten is gemaakt. Gewapend met het kennisdossier gingen de deelnemers huiswaarts.



Massage bij kanker, een specialisme

Wanneer je kanker hebt (gehad) verandert er veel in je leven. Niet alleen is je toekomstperspectief anders, ook je lichaam voelt volkomen anders. De diagnose en de behandelingen laten hun sporen na. Bijwerkingen als vermoeidheid, spierklachten, littekenweefsel, bewegingsbeperkingen, lymfoedeem, neuropathie komen op en blijven vaak nog lang doorspelen nadat de behandelingen klaar zijn. Massage kan hierin een waardevolle ondersteuning zijn. Zowel vanaf het moment van diagnose, als tijdens het proces van behandelingen en daarna.

Massage bij de ziekte kanker is een specialisatie, juist vanwege de complexiteit van verschillende behandelingen en alle bijbehorende klachten (bijwerkingen). Het lichaam is hard aan het werk om te herstellen van de ziekte en van de behandelingen. Er is een precaire balans die snel verstoord kan worden.

Denk aan meer vermoeidheid, verergering van klachten. Een stevige massage van een uur is daarom vaak meer belastend voor het lichaam dan dat het ondersteunt. Massage bij kanker is een aangepaste massage rekening houdend met de conditie en klachten, waardoor de massage juist ondersteunend is.

De massage die gegeven wordt is gericht op kalmering van het zenuwstelsel. De zachte strijkingen maken de zogenaamde gelukshormonen vrij, zoals endorfine en oxytocine. Deze hormonen zorgen voor een diepe ontspanning van het lichaam en dus ook de spieren. Het geeft een gevoel van welbevinden, rust in het hoofd, regulatie van pijnprikkels en verbetering van de ademhaling. En ze verlagen het stresshormoon cortisol. Met vaak beter slapen en meer energie als gevolg, zeker in het herstelproces na behandelingen.



Estelle Smits (directeur Instituut Massage bij Kanker): "Wanneer je in een traject zit om de conditie te verbeteren, kan massage een weldadige aanvulling zijn. Na inspanning is het nodig dat het lichaam ook ontspant om te kunnen herstellen en weer energie op te doen voor de volgende ronde van inspanning".

Het landelijke Netwerk Massage bij Kanker is een netwerk van gespecialiseerde masseurs die als missie hebben om mensen met kanker op een liefdevolle, veilige en verantwoorde manier te ondersteunen in hun herstel.

De masseurs van het Netwerk Massage bij Kanker zijn te vinden in de landelijke digitale Verwijsgids Kanker (www.verwijsgidskanker.nl) of op de website www.massagebijkanker.nl.

instituut
massage
bij kanker



LE MINI TOUR DE FRANCE

Een evenement voor Stichting Tegenkracht

MELD JE AAN

DE MINI TOUR 2017

De Mini Tour Le Mini Tour is een week **fietsen** of **wandelen** in Frankrijk. Sportiviteit, gezelligheid en genieten van de omgeving en heerlijk eten en drinken gaan deze week hand en hand.

Daarnaast is het streven om naast een onvergetelijke ervaring, zoveel mogelijk geld op te halen voor Tegenkracht. Samen maken we het mogelijk om meer kankerpatiënten te kunnen helpen aan een sportplan op maat.

Wanneer?

Van 30 april tot 7 mei

Waar?

Frankrijk, Luc en Diois in de Drome. Camping Les Foullons.

Voor wie?

De week is voor iedereen toegankelijk die van fietsen of wandelen houdt. Elke deelnemer kan kiezen voor een niveau waar hij of zij zich het prettigst bij voelt. Er is een beginnersgroep, een tourgroep en een snelle groep. Elke groep wordt voorzien van een groepsleider die het tempo bepaalt en die de route weet.

Lees er meer over en meld je aan via www.tegenkracht.nl/minitour

FIETSTOCHT ENJOY DE RIDE

Een geweldig initiatief en een fantastisch evenement. En een prima voorbereiding voor de fietsers van de Minitour. Enjoy de Ride. Enjoy de Ride staat voor iedereen een passende fietstocht.

Er zijn 3 afstanden:

- 85 km wielerronde
- 50 km fietstocht
- 10 km gezinsfietstocht,

Wanneer?

17 april (2^e paasdag. Datum onder voorbehoud)

Waar?

De start en finish is bij Café St Anneke, Sint Annastraat 55, Nijmegen.

Voor wie?

Voor 15 euro fiets je met ons mee! Behalve een mooie tocht heb je daarvoor ook een versnapering onderweg, kun je na afloop de fiets bewaakt stallen en hup door naar een BBQ! De stramme beentjes kun je ook nog even losmaken op de muziek. Kids mogen gratis mee!



Lees meer informatie op www.enjoytheridetour.nl

WEBSHOP TEGENKRACHT

Wilt u ook graag een steentje bijdragen aan Tegenkracht, stichting kanker en sport? Sport je graag? En ben je op zoek naar een sportshirt, broek, pet, jas, wielerkleding, bidon of polsbandje. of polsbandje? Geef aan wat je wensen zijn en wij bestellen graag wat u wenst en drukken daar het logo van Tegenkracht op waar u dat wilt.

TEGENKRACHT ARTIKELEN

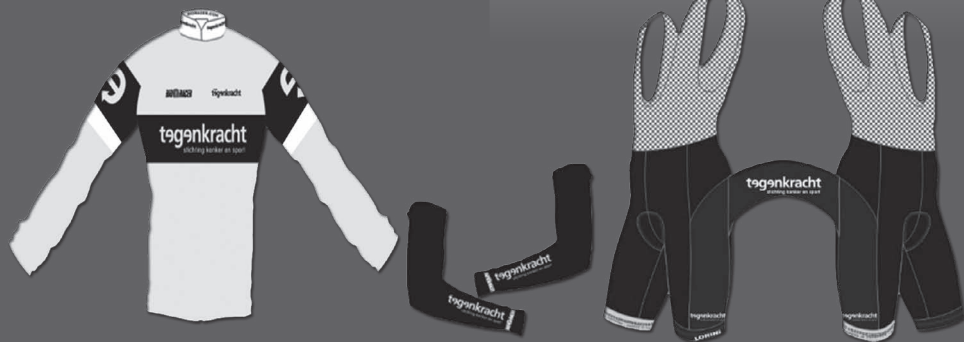


Hardlopen

Zie de webshop op www.tegenkracht.nl welke items al te koop zijn. Maar er zijn uiteraard nog veel meer mogelijkheden, zoals handdoeken, zweetbandjes en nog veel meer.



Polsbandjes Tegenkracht



Wielrennen

TEAMS VOOR TEGENKRACHT



Tegenkracht Avanti Tafeltennisteam

Sport jij in teamverband? En willen jullie dat doen voor Tegenkracht? Neem een voorbeeld aan het Avanti Tegenkracht tafeltennis team en speel met het logo op jullie shirt voor Tegenkracht. Uiteraard is het mogelijk om shirts en/of broeken te bedrukken voor jullie team of club, of dat nu tafeltennis, voetbal of volleybal is, alles is mogelijk, we horen het graag.

TEGENKRACHT:

Het verhaal van Jelle Wolthuizen

Naast de bovengenoemde items die te koop zijn in de webshop van www.tegenkracht.nl is ook het boek "Tegenkracht, het verhaal van Jelle Wolthuizen" te koop. Het boek is het verhaal van Jelle Wolthuizen de oprichter en initiatiefnemer van de stichting. Lees in dit boekwerk de beweegredenen en "Tegenkracht" van Jelle Wolthuizen.



Tegenkracht is de mensen en bedrijven heel dankbaar voor het plaatsen van de advertenties. Met de brochure bereiken wij een breed publiek en na elke verspreiding melden zich ook veel (ex)kankerpatiënten bij Tegenkracht voor het Sportplan op Maat. Zonder deze advertentieplaatsers is het drukken en verspreiden van het kwartaalbericht een kostbare investering. Investerings die Tegenkracht te allen tijde probeert te vermijden. Tegenkracht probeert elke binnengekomen of niet uitgegeven Euro om te zetten in sportmogelijkheden voor kankerpatiënten. Ook jullie leveren daarin een belangrijke bijdrage, advertentieplaatsers, bedankt!


Deelnemers Coördinators:

Matijs Jansen
Maartje de Groot

B2B Coördinator:

Anouk Bleekemolen

Postadres:

Postbus 1111
8001 BC Zwolle

Bezoekadres:

Terrein Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10 (gebouw 26)
3723 MB Bilthoven

telefoonnr:

06-48525048 (Matijs Jansen)
06-19670640 (Maartje de Groot)
06-46388117 (Anouk Bleekemolen)

email:

info@tegenkracht.nl

internet:

www.tegenkracht.nl

bankgegevens:

Rabobank, Driebergen - Rijsenburg
IBAN: NL04RABO 0.11.57.85.779

Uitgever:

Binnenhof Projecten B.V.

De uitgever is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit de advertenties mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

tēgēnkracht

Voor sport. Tegen kanker.

tēgēnkracht

Voor sport. Tegen kanker.