



Maaïke van Helmond

Mariken loopt voor Marikenhuis

Het belang van bewegen bij kanker

Het Marikenhuis: dé plek waar mensen met kanker en hun naasten terecht kunnen voor een luisterend oor, praktische informatie, gewoon een kop koffie of om deel te nemen aan een van de activiteiten. "Steeds meer mensen weten gelukkig van ons bestaan", vertelt Yvon ten Brummelhuis, voorzitter van Stichting Marikenhuis. "Maar tegelijkertijd proberen we nog steeds zo veel mogelijk naar buiten te treden om onszelf nog meer in the picture te zetten."

NIJMEGEN - En met succes, want ook steeds vaker wordt het Marikenhuis gekozen als hét goede doel van evenementen en dergelijke. "Zo zijn we dit jaar bijvoorbeeld ook het goede doel van de Marikenloop", vertelt Yvon trots. "We spelen hier verder op in aan de hand van een serie lezingen en activiteiten waarbij sporten centraal staat. Voor kankerpatiënten is bewegen en sporten namelijk héél belangrijk, zowel voor als tijdens en na het behandeltraject. Niet alleen voor de gezondheid, maar zeker ook psychisch. Het geeft een mentale boost als je weer ergens aan deel kunt nemen. Alleen maar voordelen dus."

De eerste lezing vond 4 februari plaats - Wereldkankerdag - en stond in het teken van 'bewegen, juist bij kanker'. "De volgende activiteit staat gepland op donderdag 22 februari", vertelt Willem van Ger-

wen, voorlichter bij het Marikenhuis en eveneens opgeleid tot vrijwilliger. "Dan geeft sportarts Prashant Komdeur uitsluitsel over de vraag of je kunt blijven hardlopen tijdens en na je behandeling voor kanker." Het complete programma op weg naar de Marikenloop is te vinden op marikenhuis.nl.

TRAINING OP MAAT SPECIAAL VOOR GASTEN VAN HET MARIKENHUIS

Overigens wordt er naast de lezingen ook daadwerkelijk een sportief programma aangeboden. Yvon: "My Health-Club, een fitnessclub in Nijmegen, biedt training op maat voor gasten van het Marikenhuis. Inmiddels hebben zich hier al achttien personen voor aangemeld, onder wie twee



Het Marikenhuis, inloophuis voor mensen die geraakt zijn door kanker. "We staan open voor iedereen." (Foto: Maaïke van Helmond)

mannen. Hopelijk lukt het een aantal van de dames om mee te lopen met de Marikenloop." Sport en beweging is momenteel dus een 'hot item' binnen het Marikenhuis, maar het is niet hetgeen waar alles om

draait. Willem: "Naast dit sportieve programma hebben we natuurlijk ook gewoon nog ons 'standaard' programma met lezingen en activiteiten, eveneens op de website te vinden. Het belangrijkste wat

wij willen uitdragen is dat we openstaan voor iedereen; man, vrouw, jong en oud, iedereen is welkom." Om dit te kunnen bieden is wel geld nodig. "We krijgen geen subsidie, dus voor ons

voortbestaan zijn we afhankelijk van donaties." En ook nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom. "Zij worden grondig getraind om voor ons aan de slag te kunnen." Meer info op marikenhuis.nl.