



**huyse
nestelt**
nazorg en steun telt

nesteltnieuws

November - december 2026



inloophuis
voor iedereen die geraakt wordt door kanker

Overzicht:

- Kalender november - december
- Extra activiteiten
- Winterslaap
- Nieuwtjes om te delen
- Ons kompas
- Oproepen en dankwoord



Roze 150, 9900 Eeklo

kalender november

Benieuwd naar wat de
activiteit precies inhoudt of wil
je je inschrijven?



Voor de meest up-to-date kalender neem je best een kijkje op onze website.
Voor bijna alle activiteiten vragen we om vooraf in te schrijven.

	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	03/11 14.00u Open Kaart - lotgenotencontact (vrije bijdrage) 	04/11	05/11 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage) 	06/11 11.00u Soep-babbel (€5)
	10/11	11/11	12/11 14.00u Workshop: Waarvoor sta ik 's ochtends op? (€5)	13/11 14.00u CreaNest: Art journal (€10 - €5) 
	17/11 11.30u TRE ontspanning (€12,50 per reeks) - iswm Boezjeern  11.30u Samen koken (€10)	18/11 14.00u ZenNest (€5)	19/11 14.00u Infosessie: "Help, mijn brein is zoek!"	20/11
	24/11 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage)	25/11 14.00u Kintsugi (€10) 	26/11 14.00u Troostwandeling (vrije bijdrage)	27/11 13.00u Filmnamiddag (€5) 



kalender december

Benieuwd naar wat de
activiteit precies inhoudt of wil
je je inschrijven?



Voor de meest up-to-date kalender neem je best een kijkje op onze website.
Voor bijna alle activiteiten vragen we om vooraf in te schrijven.

	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	01/12 14.00u Kerstmarkt (€5)	02/12 14.00u Sintfeestje: Pannenkoekenfestijn (€5) 	03/12	04/12 14.00u CreaNest: Kerstkaartjes maken (€5) 
	08/12 11.30u Lunch (€10) 	09/10	10/12 14.00u Troostwandeling (vrije bijdrage)	11/12 14.00u CreaNest: Art journal (€10 - €5)
	15/12 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage)	16/12 14.00u ZenNest (€5) 	17/12 14.00u Open Kaart - lotgenotencontact (vrije bijdrage)	18/12 14.00u Bloemstuk kerst (€10) 
	22/12 VERLOF	23/12 VERLOF	24/12 VERLOF	25/12 VERLOF
	29/12 VERLOF	30/12 VERLOF	31/12 VERLOF	



Benieuwd naar wat de
activiteit precies inhoudt of wil
je je inschrijven?



Extra activiteiten

TRE TENSION RELEASING EXERCISE

TRE helpt je om spanning los te laten,
stresssignalen te herkennen en je
lichaamsbewustzijn, veerkracht en
zelfregulatie te versterken.

Dit doen we met oefeningen rond
ademhaling, ontspanning,
mindfulness en lichaamsbewustzijn.



DIEPE SPANNING EN STRESS LOSLATEN

- Reeks van 5 sessies, op dinsdag 17, 24 november, 1, 8, 15 december
- Reeks 1: van 10u30 tot 11u30
Reeks 2: van 11u30 tot 12u30 voor personen met (een verleden van) kanker
- 12,50€ per reeks, lessen worden gegeven door erkende therapeuten binnen de eerstelijnszorg
- In buurthuis 't Roze Blommeke, Pieter Van De Puttestraat, Eeklo
- Inschrijven in Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat 136/8 Eeklo
Via boezjeern@gmail.com of 0468 06 60 35



HERSTELACADEMIE
Meetjesland

ZELFZORG

Zelfzorg gaat over goed voor jezelf zorgen, zowel lichamelijk als mentaal. Dat je voor jezelf zorgt op een manier waarbij je je prettig en waardevol voelt, je behoeftes serieus neemt en daarnaar kan handelen.

Zelfzorg is zeer breed, in deze cursus gaan we dan ook stap voor stap stilstaan bij de vele facetten die zelfzorg kent. We geven jullie ook gerichte oefeningen mee om aan de slag te gaan met je eigen zelfzorg.

Trainers: Chantal & Jolien

Datum: 4 opeenvolgende sessies

Maandag 2, 9, 16 en 23 november 2026
- 13u30 - 16u00

Locatie: VZW Huyse Nestelt - Roze 150 te Eeklo

Kostprijs: €20,00 standaardtarief,
€10,00 verhoogde tegemoetkoming,
€4,00 met UITpas/kansentarief,
100 UITpaspunten omruilen



INSCHRIJVEN VOOR DEZE CURSUS?



Zuidmoerstraat 136/8, 9900 Eeklo

0485/21.21.28 of 09/378.61.69

www.herstelacademie.be

herstelacademie.eeklo@wijkcentrumdekring.be



Lid van de Vlaamse werkgroep Herstelacademies



winterwarmte

November en december nodigen uit om even stil te staan. Terug te kijken op een jaar dat voor Huyse Nestelt warm, intens en bijzonder was. Een jaar vol ontmoetingen, verhalen, groei en verandering.

We zien hoe ons nest blijft groeien en steeds meer mensen hun weg naar ons vinden. Daar zijn we ontzettend dankbaar voor. Tegelijk willen we in deze wintermaanden vooral doen waar Huyse Nestelt voor staat: warmte bieden, rust creëren en er zijn voor elkaar.

Wanneer de dagen korter worden, zetten wij de deur graag nog wat verder open.

Welkom in ons nest.

Een plek waar je mag landen, op adem komen en warmte vinden. 🧡

stilstaan

Wanneer de dagen donker kleuren
en de ochtendmist het landschap
omarmt,
herinnert de winter ons eraan
dat niet alles altijd hoeft te groeien.
Soms mag er gewoon even rust zijn.
Tijd om stil te staan,
te genieten van wat dichtbij is
en warmte te vinden bij elkaar.



voel je dat de drempel nog te hoog is om naar ons huis te komen?

Kom op kennismakingsgesprek bij één van onze coördinatoren op een moment wanneer er geen activiteiten bezig zijn. We luisteren naar jouw verhaal en kijken samen met jou naar wat we voor jou kunnen betekenen.

Liever geen zin om een afspraak te maken of in gesprek te gaan? Kom dan naar ons NesteltCafé, dit zijn onze open momenten waar je zonder afspraak kan binnen- en buitenwandelen zodat je op je gemak kan kennismaken met onze werking.

Al de info over de kennismakingsgesprekken of NesteltCafé vind je terug op www.vzwhuysenestelt.be

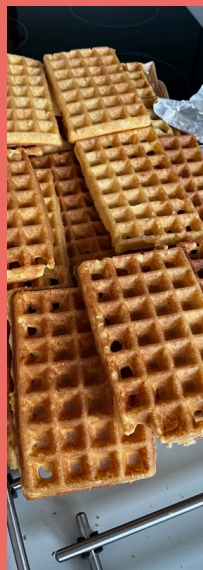


nieuwtjes om te delen

Een nieuwsbrief zou geen nieuwsbrief zijn als we onze nieuwe dingen niet zouden delen. Huyse Nestelt groeit en bloeit waar mogelijk om zo goed mogelijk steun en nazorg te bieden aan onze gasten. Als inloophuis delen we daarom graag op deze pagina dan ook graag kleine, grote en fijne nieuwtjes.

dag tegen kanker

Dag tegen Kanker was ook dit jaar een groot succes. Met de Wafelbak, het ZenNest en ons NesteltCafé mochten we heel wat bezoekers ontvangen. Daarnaast konden we onze werking voorstellen in AZ Sint-Lucas Gent, AZ Alma Eeklo en tijdens de brunch van Kom op Maldegem. Zo maken we Huyse Nestelt stap voor stap bekender en vinden steeds meer mensen hun weg naar ons warm nest.



lotgenoten gezocht

Ben jij tussen 18 en 50 jaar en werd jij geconfronteerd met kanker, als patiënt, naaste of nabestaande? Dan horen we graag jouw stem.

Huyse Nestelt wil het aanbod verder uitbreiden voor jongvolwassenen en volwassenen binnen deze leeftijdsgroep. Daarom zijn we benieuwd naar jouw ervaringen, noden en ideeën. Wat mis je? Waar heb je behoefte aan? En hoe kan Huyse Nestelt voor jou een nog waardevollere plek zijn?

Daarnaast willen we binnenkort ook een lotgenotengroep opstarten voor mensen tussen 18 en 50 jaar. Om dit aanbod zo goed mogelijk af te stemmen, rekenen we graag op jouw input.

Wil jij mee nadenken over de toekomst van Huyse Nestelt en helpen om deze doelgroep beter te bereiken? Stuur dan een mailtje naar karlijn@vzwhuysenestelt.be. We houden je graag op de hoogte en bezorgen je een korte vragenlijst zodat we meer inzicht krijgen in wat voor jou belangrijk is.



ons kompas

Bij Huyse Nestelt laten we ons leiden door drie pijlers: Ontmoeten, Veerkracht en Wegwijzer. Ze vormen samen ons kompas en helpen ons richting te geven aan alles wat we doen. In elke editie van deze nieuwsbrief delen we bij elke pijler een kleine tip of inspiratie, iets kleins dat je kan meenemen in je dag, iets dat kan verbinden, versterken of de weg wijzen.

ontmoeten



Tip: stuur eens een onverwacht berichtje

Denk aan iemand die je al een tijdje niet hebt gehoord en stuur een kort berichtje, kaartje of foto's. Je hoeft geen groot gesprek te voeren. Vaak kan een eenvoudige "Ik dacht even aan jou" al veel betekenen.



veerkracht

Wist je dat wij naast onze groepsactiviteiten ook zorgmassages bieden? Dat zijn individuele momenten voor pure ontspanning. Een heerlijk zachte massage om even uit het hoofd en in het lichaam te treden. Je kan jouw massage aanvragen via de website.

wegwijzer



Heb jij tijdens ons ZenNest al kennis gemaakt met An Beckers van Studio Snooz? Zij geeft onze ZenNesten vorm en je kan bij haar ook privé terecht voor heerlijke yogalessen en massages. Neem eens een kijkje op haar instagram @studiosnooz of leer haar kennen tijdens een ZenNest.



help jij mee onze werking te laten groeien en bloeien?

We willen Huyse Nestelt blijven afstemmen op wat mensen die met kanker te maken krijgen écht nodig hebben. Daarom hebben we twee soorten enquêtes opgesteld:



Voor iedereen die
afgelopen jaar
Huyse Nestelt
bezoekt heeft
(augustus 2026)



Voor iedereen die al
over ons heeft gehoord
maar nog niet is
binnengekomen

Met jouw antwoorden krijgen we een beter beeld van wat leeft, wat we goed doen en waar we nog kunnen groeien. Zo kunnen we ons aanbod en onze werking steeds beter laten aansluiten bij de mensen voor wie we er zijn.

Heb je een paar minuutjes? Vul dan onze enquête in. Jouw stem helpt ons vooruit.



wil je op de hoogte blijven van huyse nestelt?

Schrijf je via onze website in voor de nieuwsbrief en ontvang ze elke twee maanden rechtstreeks in je mailbox.

Volg ons ook op sociale media:

Instagram → [@huysenestelt](#)

Facebook → [vzw Huyse Nestelt](#)



oproepen en dankwoord

Huyse Nestelt kan alleen blijven bestaan dankzij de vele helpende handen en gulle harten om ons heen. In deze rubriek vind je onze zoekertjes voor nieuwe vrijwilligers en sponsors, én zetten we iedereen in de bloemetjes die ons al steunt. Samen maken we van Huyse Nestelt een plek waar warmte, zorg en verbondenheid blijven groeien.



Vrijwilligersdag 2026!

We zetten bij deze graag onze lieve vrijwilligers graag nog even in de kijker. Het was een hele mooie en verbindende dag. Elke dag opnieuw staan onze vrijwilligers klaar om van ons huis een warm nest te maken.

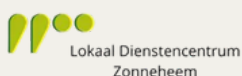
Dankjewel!

Hoe kan jij meehelpen aan de missie van Huyse Nestelt?

Op onze website bij 'help mee' ontdek je hoe je jouw steentje kan bijdragen aan onze missie als vrijwilliger, gast of als donateur. Er zijn heel veel verschillende manieren van steun maar elke steun telt even hart. Alleen samen kunnen we ervoor zorgen dat niemand kanker alleen hoeft te dragen.



dankjewel aan...



Linx+ Eekle organiseert



Expo mantelzorg in beeld

PRAKTISCH

Jeneverhuis, Van Hoorebekeplein 2, Eeklo

Dinsdag 27/10/2026 van 18u tot 21u

Woensdag 28/10, vrijdag 30/10 en zaterdag 31/10 van 14u tot 18u.

Donderdag 29/10 van 10u tot 12u30 inloopmoment met infoloket (mutualiteit, sociaal huis en dienst Welzijn)

Vrijdag 30/10 14 uur: lezing de mantelzorger en zijn zelfzorg.

'De mantelzorger in beeld' zetten we mantelzorgers in de kijker. De door de jury geselecteerde en tentoongestelde beelden nemen jou mee naar de leefwereld van de mantelzorger. De hoofdwinnar ontvangt een mooie geldprijs. Kom en maak dat mee!



WWW.LINXPLUS.BE

