



**huyse  
nestelt**  
nazorg en steun telt

# nesteltnieuws

Mei - Juni 2026



## inloophuis voor iedereen die geraakt wordt door kanker

### Overzicht:

- Kalender mei & juni
- Places to be
- Laat de zon in je hart
- Het NesteltCafé
- Nieuwtjes om te delen
- Ons kompas
- Oproepen en dankwoord

 Roze 150, 9900 Eeklo

# kalender

## mei

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.

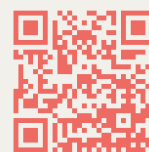
	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
				01/05 FEESTDAG
	05/05 14.00u Open Kaart - Samen in gesprek (vrije bijdrage)	06/05	07/05 14.00u Creatief schrijven (€5) 	08/05
	12/05 10.00u Workshop 'Kanker en daarna' (vrije bijdrage)	13/05	14/05 FEESTDAG	15/05
	19/05 14.00u In gesprek rond levensvragen met Alexander Verstaen (€7)	20/05 13.00u Zoet ontmoet (€10)	21/05 14.00u Uitstap Lembeekse bossen (vrije bijdrage)	22/05
	26/05 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage)	27/05 14.00u Workshop Kintsugi (€10) 	28/05 14.00u Open Kaart - Samen in gesprek (vrije bijdrage)	29/05



# kalender

## Juni

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
	02/06 14.00u Infosessie seksualiteit (€7)	03/06 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage)	04/06 14.00u Creatief schrijven (€5)  19.00u Ladies Night Homeparty (gratis)	05/06
	09/06 11.30u Lunch (€10)	10/06	11/06 14.00u Workshop 'Koesterbox' door lotgenotengroep de Gynca's (gratis)	12/06 14.00u Gidswandeling met auteur Tim De Winter van het boek 'Want vogels zijn precies als mensen' (vrije bijdrage)
	16/06 14.00u NesteltCafé (vrije bijdrage)	17/06 13.30u Workshop 'Feel good & Care' (gratis) 	18/06 14.00u Uitstap naar de Huysmanshoeve (vrije bijdrage)	19/06
	23/06 14.00u Workshop zingen - Dag v/d Mantelzorg (€10)	24/06	25/06 14.00u Open Kaart - Samen in gesprek (vrije bijdrage)	26/06 14.00u Dag v/d Mantelzorg in LDC Zonneheem  19.30u Kampvuuravond (€5)
	30/06 14.00u Tuinspelen (vrije bijdrage) 			



# places to be

Ook naast ons aanbod in het huis lichten we ook graag enkele van onze leuke places to be toe in de buurt van Huyse Nestelt!

1000 km voor Kom Op Tegen Kanker - zondag 17 mei



info



Levensloop Eeklo (Stichting tegen kanker) - zaterdag 6 juni en zondag 7 juni



info



doe mee als  
vechter

Bar Buur Buysse - zaterdag 11 juli



info



# Laat de zon in je hart

Soms zit het leven in de kleinste momenten.

In een warme glimlach, een luisterend oor, of gewoon in samen even stil mogen zijn.

Bij Huyse Nestelt geloven we dat die kleine momenten groots kunnen aanvoelen.

Dat waar mensen samenkomen, er ruimte ontstaat voor zachtheid, voor verbinding, en voor het delen van wat soms moeilijk onder woorden te brengen is.

Met dit Nestelnieuws willen we je meenemen in wat leeft binnen ons huis.

Verhalen die raken, initiatieven die verbinden, en momenten die hoop en kracht laten groeien, elk op hun eigen tempo, elk op hun eigen manier.

Laat dit een plek zijn waar je even mag landen.

Waar niets moet, en waar alles er gewoon mag zijn.

En misschien... een plek waar, heel zachtjes, de zon weer binnenvalt.

## mijn zonnebloempje

Jij zoekt het licht,  
zelfs als het schuilt.

Met zachte kracht  
die nooit verwelkt,  
maar stilletjes groeit.

Mijn zonnebloempje  
zo sterk, zo warm,  
zelfs zonder zon.



# Het Nesteltcafé

Dit zijn onze open momenten, zonder inschrijving, zonder verplichtingen. Je bent welkom om gewoon binnen te wandelen wanneer het voor jou past, binnen de openingsuren.

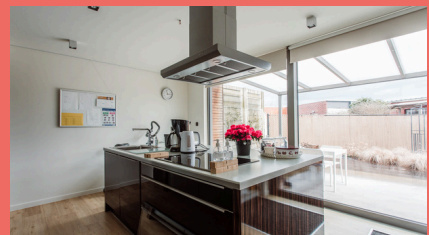
Tijdens het NesteltCafé wordt ons huis een klein, warm café'tje. Een plek waar je kan genieten van een drankje en van de sfeer van Huyse Nestelt. Neem rustig plaats in onze zetel met een boek, speel een gezelschapsspel, geniet van onze tuin wanneer het weer het toelaat, of wees gewoon samen.

Je mag komen met wie je wil, ons huis staat open voor iedereen die Huyse Nestelt wil leren kennen.

We werken met een vrije bijdrage voor basis koffie, thee en water. Andere drankjes zijn verkrijgbaar aan een lage prijs (tussen €1 en €3).

De momenten waarop het NesteltCafé doorgaat, vind je steeds terug op onze website en kalender.

Het NesteltCafé is telkens geopend van 14u tot 16u.  
We kijken ernaar uit je te mogen verwelkomen!



# 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.

## woensdag open in de plaats van maandag

Je zult het misschien al gezien hebben op onze kalender maar vanaf mei zullen we de woensdagen activiteiten inplannen in de plaats van de maandagen.

### kanker en daarna: workshop over onzichtbare gevolgen

Kanker is niet altijd voorbij wanneer de behandeling stopt. Langdurige, onzichtbare bijwerkingen zijn niet ongewoon. Kamp je met vermoeidheid bijvoorbeeld? Of slaag je er maar niet in om de draad terug op te nemen? Tijdens een workshop geven Dr. Gabry Kuijten en oncologisch verpleegkundige Ann Nackaerts medisch onderbouwde antwoorden op jouw vragen. Een initiatief van Anticancer Fund, mogelijk gemaakt dankzij de steun van De Warmste Week.

### nieuwe gesprekskaartjes bij de activiteit open kaart - samen in gesprek



Voor de activiteit 'Open kaart - Samen in gesprek' hebben we nieuwe gesprekskaartjes aangekocht van het Nederlands bedrijf Vertellis. Er zijn verschillende soorten thema's zoals zelfliefde, positiviteit en spiritualiteit... Bij het begin van de sessie zal er samen in groep beslist worden welke kaarten we zullen gebruiken.



# ons kompas

Bij Huysse 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



Tijdens levensloop op 6 en 7 juni kan je je inschrijven als Vechter wanneer je kanker hebt of gehad hebt. Samen met lotgenoten kan je dan deelnemen aan activiteiten en ceremonies en elkaar op die manier ontmoeten en ondersteunen. Schrijf je in via de QR-code op pagina 4 of via de website van Levensloop Eeklo.



## veerkracht

Ken je de 4-7-8 methode al? Deze ademhalingsoefening helpt je om snel tot rust te komen. Adem 4 seconden in, houd je adem 7 seconden vast en adem daarna 8 seconden langzaam uit. Herhaal dit vier keer. Je zult merken dat je je al snel kalmer en meer ontspannen voelt.

## wegwijzer



Ken jij het oncorevalidatie-programma van AZ Alma 'FitHerleven' al? FitHerleven omvat een groepstherapie bestaande uit een training in circuitvorm in combinatie met krachttraining van alle spiergroepen. Bijkomend wisselen matoefeningen en relaxatietherapie elkaar af en zijn er een aantal interessante workshops die te volgen zijn. Je kan ook bij FitHerleven terecht wanneer jouw behandeling niet in AZ Alma plaatsvond.

Contact: [fitherleven@azalma.be](mailto:fitherleven@azalma.be)



## waar droom jij nog van?

Huyse Nestelt wil groeien, bloeien en vooral luisteren naar jullie. Daarom vinden we het belangrijk dat jullie inspraak hebben in ons huis, want dit huis is er tenslotte voor jullie. Scan de QR-code en deel jouw droom met ons.



## wil je op de hoogte blijven van huysenestelt?

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](#)



## word jij onze nieuwe vrijwilliger?

Hou jij ervan om er voor anderen te zijn?

Mogelijkheden als vrijwilliger binnen huysenestelt:

- Onthaal/ luisterend oor bieden
- Workshop begeleiden
- Handige klusjes doen
- Helpen bij evenementen/ occasioneel
- Zorgmassage of verwenmomenten geven

“Bij Huysenestelt maak jij als vrijwilliger écht het verschil voor iedereen die geraakt is door kanker. Wij kijken naar jouw talenten, wensen en mogelijkheden.”

Interesse?

Mail dan naar [jade@vzwhuysenestelt.be](mailto:jade@vzwhuysenestelt.be)

We maken graag kennis met jou!

Samen maken we van Huysenestelt een nog warmere plek.

## dankjewel aan...



ZenGrowth



kom  
op tegen  
kanker



## Trotse middagstad van de 1000 km voor Kom op tegen Kanker

zondag 17 mei | van 11u tot 16u  
[eeklo.be/1000km](http://eeklo.be/1000km)



van 15:00 uur **6 - 7 JUNI 2026** tot 15:00 uur

# LEVENSLLOOP EEKLO HELDENPARK

Lopen Wandelen Optredens Foodmarkt Ontbijt Animo

### PROGRAMMA

- Openingsceremonie
- Aftrap van Levensloop
- Lopen of wandelen
- Springkasteel
- Eten en drinken
- Ingetogen moment
- Kaarsceremonie
- Samen de nacht door
- Ontbijt en aperitief
- Kinderanimatie
- Slotceremonie

### OPTREDENS

- ILOA
- Nel & JP
- Koen Dewulf XL
- CAESTU
- The Impulse
- DJ's - Silent Disco
- Alma Negra
- Asseneeds RAMPensemble
- N9 Sing Along
- The Ambassadors' Band
- en nog meer ...

### ETEN EN DRINKEN

- Pannenkoeken
- Frisdranken
- Pasta
- Speciale bieren
- Friet
- Koffie barista
- Gebak
- Bubbels & smoothies
- Worstenbroodjes
- Extra food via de teams
- Uitgebreid ontbijtbuffet



LEVENSLLOOP  
stichting  
tegen  
kanker

Zou je ook graag een team vormen en als groep  
deelnemen met jouw vereniging, club of vriendengroep?  
Info? Scan of mail naar [eeklo@levensloop.be](mailto:eeklo@levensloop.be)



Wil je gewoon afkomen en wandelen, fietsen of lopen?  
Schrijf je in bij het team van jouw keuze via bovenstaand QR.

Of zou je bereid zijn om te sponsoren?  
Financieel of in natura? Super!  
Scan en registreer via het sponsordossier:



OF KOM GEWOON AF EN STEUN LEVENSLLOOP EEKLO tvv STICHTING TEGEN KANKER  
Aftrap zaterdag 6 juni om 15:00u vierentwintig uren lang tot zondag 7 juni om 15:00u



PETER Levensloop Eeklo: Geert Faes

METERS Levensloop Eeklo: Sofie Buyck & Roos Van Acker

