



Nieuwsbrief ● nummer 4 2026



Samen in beweging, op jouw tempo

Wil je graag meer bewegen, maar weet je niet goed hoe je veilig begint? We helpen je graag op weg.

We hebben een serie beweegvideo's ontwikkeld speciaal voor mensen met een stoma of pouch. Je beweegt stap voor stap en in je eigen tempo. Van rustig starten en veilig uit bed komen na een operatie tot meer uitdagende oefeningen: er is altijd een niveau dat bij je past.

- ✓ Werk aan vertrouwen, kracht en stabiliteit
- ✓ Gewoon thuis te volgen, wanneer het jou uitkomt
- ✓ Video's tot maximaal 30 minuten
- ✓ Kijk terug en herhaal zo vaak als je wilt

Je kunt de oefeningen combineren met praktische tips uit de uitlegvideo's over gezonde leefstijl en bewegen, zodat je goed voorbereid aan de slag gaat.

Doe mee met 'Heel de Stomavereniging beweegt' en bekijk de video's nu via de knop!

[Zet je eerste stap](#)

De enige huidplak met
Aloë Vera extract!

Klik hier voor info



Zet jouw ervaring in als kracht

Heb jij een stoma en wil je jouw ervaring inzetten om anderen te helpen? De Stomavereniging biedt een unieke kans: een betaald leerwerktraject tot Ervaringsdeskundige MDL. In 12–18 uur per week ontwikkel je jezelf tot begeleider in de maatschappelijke zorg, mét volledig vergoede opleiding en erkend mbo-certificaat.

Je leert onder andere coaching, leefstijlbegeleiding en alles over MDL-ziekten zoals darmkanker, IBD en stomazorg. Zo maak jij straks écht impact in het leven van anderen.

Start: september 2026
Solliciteer vóór 6 mei!

Bekijk de vacature



Help de stomazorg verbeteren

Heb jij ervaring met stomazorg of stomamaterialen – positief of juist frustrerend? Deel het via het Meldpunt Stomazorg.

Krijg je bijvoorbeeld niet de plak die jou is voorgeschreven, of wordt het stomazakje dat je nodig hebt niet vergoed? Maar ook als alles juist wél goed geregeld is, horen we dat graag!

Met jouw verhaal zien we wat beter kan en wat al goed gaat. Zo verbeteren we samen de zorg.

Laat van je horen. Want jouw ervaring kan voor iemand anders het verschil maken.

Deel je ervaring



Voor wie ben jij dankbaar op de Dag van de Verpleging?

Op 12 mei, de Dag van de Verpleging, zetten we onze stomaverpleegkundigen in het zonnetje.

Wie wil jij bedanken? Deel een foto met jouw stomaverpleegkundige op Instagram, Facebook of LinkedIn en vertel wat hij of zij voor jou heeft betekend. Wat heb je geleerd? Hoe is jouw leven veranderd sinds je eerste stappen met een stoma?

Geen gezamenlijke foto? Geen probleem. Je kunt ook meedoen met:

- een selfie
- een foto die jouw herstel of kracht laat zien
- of gewoon een mooi bericht

Gebruik de hashtags #GoudVoorMijnStomaverpleegkundige en tag ons via @stomavereniging.

Geen sociale media? Je kunt ook een foto mailen naar onze online communicatiemedewerker Masja via m.volders@stomavereniging.nl.

Op 12 mei delen wij een selectie van alle mooie inzendingen op onze kanalen.

P.S. Door je bericht te delen geef je toestemming dat wij dit mogen herplaatsen. Deel je een foto met een verpleegkundige? Zorg dan dat die persoon daar ook toestemming voor heeft.

Advertentie



Ben jij nog geen lid van de Stomavereniging?

Dan is dit een hét moment om je aan te sluiten. Als je nu lid wordt, ontvang je namelijk een waardebon van € 20,-



Het Stoma Event komt er weer aan!

Stel je voor: een dag waarop je even niets hoeft uit te leggen. Waar je herkenning vindt in een gesprek, nieuwe inzichten opdoet en misschien

voor de webshop BellaWear.

Met de zomer voor de deur is dit een mooi moment om jezelf te verwennen met comfortabele en stijlvolle badkleding, speciaal ontworpen voor stoma- en pouchdragers.

BellaWear is opgericht door Kelly Eerdeken, zelf stomadrager. Vanuit haar ervaring ontwikkelde ze ondergoed, lingerie en badmode die zowel mooi als ondersteunend zijn.

Word nu lid voor slechts € 38,- per jaar via onderstaande knop.

wel precies die tip hoort waar je al een tijd naar zocht. Dat is het Stoma Event.

Deze mooie dag voor jou en je naasten vindt plaats op **woensdag 17 juni op Sportcentrum Papendal in Arnhem**. Zet deze datum alvast in je agenda. Vanaf begin mei kun je je aanmelden en inschrijven voor je favoriete workshops.

Houd onze website en sociale media kanalen in de gaten voor de aanmeldlink. Heel graag tot dan!

Ik sluit me aan!

Advertentie



Verbeterd CeraPlus® zakje**
met waterafstotende stof

Vraag hier een proefpakket aan

Hollister

CeraPlus®
stomazorgproducten

stoma
vereniging
samen sterker



**Word lid van de
Facebookgroepen**

**Bekijk de agenda met
activiteiten**

Stomavereniging

Mercatorlaan 1200
3528 BL Utrecht
Postbus 30510
3503 AH Utrecht

Contact

030 634 39 10
info@stomavereniging.nl
www.stomavereniging.nl

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je [hier afmelden](#).
Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voeg je info@stomavereniging.nl toe aan je adresboek.