

stoma vereniging

Nieuwsbrief ● nummer 5 2026



Ontmoet, ontdek en ervaar op 17 juni

Een dag vol herkenning, inspiratie en fijne ontmoetingen — dát is het Stoma Event 2026. Op woensdag 17 juni ben je van harte welkom in Sportcentrum Papendal voor een bijzondere dag speciaal voor stoma- en pouchdragers en eventueel je partner.

Laat je inspireren door de indrukwekkende opening van Niek van den Adel en pianist Sander Tournier over veerkracht, verandering en het leven omarmen. Stel daarnaast je eigen programma samen met workshops over voeding en medicatie met een pouch, zorg rondom de urinstoma, leven met een chronische darmontsteking en meer.

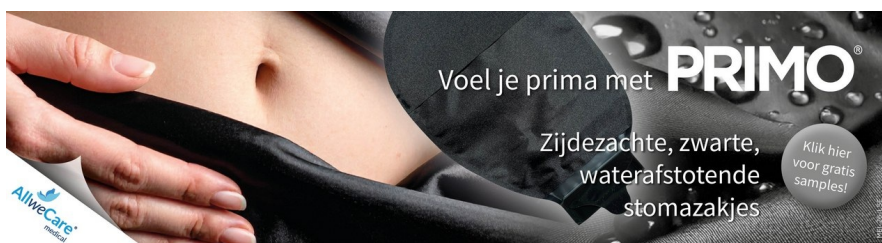
Tussen de sessies door ontmoet je anderen en ontdek je op de stomamarkt de nieuwste ontwikkelingen en hulpmiddelen op het gebied van stomazorg.

Woensdag 17 juni 2026 | Papendal
10.00 – 17.00 uur

Meld je nu aan via onderstaande knop. Wij kijken ernaar uit!

[Ik ben erbij](#)

Advertentie



Ben jij stomaverpleegkundige?

Ook dan ben je van harte welkom op het Stoma Event op 17 juni!

Voor jou hebben we samen met V&VN een verdiepend programma samengesteld met inspirerende kennissessies over veerkracht, patiëntcommunicatie en accessoiregebruik. Daarnaast gaan we in op herkenbare casuïstiek uit de dagelijkse praktijk en krijg je praktische handvatten die je direct kunt toepassen in je werk. En mooi meegenomen: je verdient er vier accreditatiepunten mee.

Een dag om kennis op te doen, ideeën uit te wisselen én collega's uit het vak te ontmoeten. Via de knop kun je je nu inschrijven!

[Reserveer jouw plek](#)



"Er is zoveel meer mogelijk dan ik dacht"

Vier jaar geleden kreeg Bjorn een colostoma. Na jaren van operaties en pijn maakte hij samen met zijn man Danny een rondreis door de Verenigde Staten. Tijdens een wandeling in Yosemite National Park beseftte hij hoeveel vrijheid hij had teruggekregen.

Waar hij eerst bang was voor geurtjes, geluiden en beperkingen ontdekte hij juist hoeveel er nog mogelijk is met een stoma. Zelfs midden in het bos zijn stomazakje verwisselen bleek geen probleem. Zijn reis gaf hem niet alleen vertrouwen, maar hielp hem ook om afscheid te nemen van zware pijnstillers. "Als ik dit hier kan, kan ik het overal."

[Lees het verhaal van Bjorn](#)

Advertentie





Stap voor stap fitter met een stoma

Bewegen met een stoma kan spannend voelen, zeker als je niet goed weet waar je moet beginnen. Daarom ontwikkelden we een serie praktische beweegvideo's voor stoma- en pouchdragers.

Samen met stomadragers laten fysiotherapeut en leefstijlcoach Ludo en Esther zien hoe je bewegen veilig en rustig kunt opbouwen. Van oefeningen in bed tot meer uitdagende bewegingen: je werkt stap voor stap aan kracht, stabiliteit en vertrouwen, op jouw eigen tempo.

De video's zijn geschikt voor ieder niveau en gewoon thuis te volgen wanneer het jou uitkomt. Bekijk ze nu via onderstaande knop.

Kom in beweging!



Voedingstips bij stoma of pouch

Heb jij onze folder al gelezen?

Of je nu een colostoma, ileostoma, urinstoma of pouch hebt: in deze brochure lees je onder andere meer over:

- ✓ hoe je spijsvertering werkt
- ✓ voeding bij een stoma of pouch
- ✓ omgaan met een high output stoma, uitdroging of verstopping
- ✓ zout en vocht aanvullen
- ✓ praktische tips uit het dagelijks leven

Iedereen reageert anders op voeding. Wat voor de één goed werkt, kan voor een ander minder prettig zijn. Daarom vind je in deze folder toegankelijke informatie die je helpt ontdekken wat bij jou past.

Download of ontvang gratis de folder

Advertentie

Wat is **jouw** stijl?

Kies voor zelfvertrouwen en stijl met een **NovaLife TRE® Black**-zakje

Vraag nu je gratis testpakket aan

dansac



**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.