stoma vereniging

Nieuwsbrief ● nummer 8 2026









Kom naar de Stomadag in CORPUS!

Woon jij in Zuid-Holland of omgeving? Op **zaterdag 19 september** organiseren we een Stomadag op een bijzondere locatie: CORPUS. Een middag vol praktische informatie, herkenning en ontmoeting met andere stoma- en pouchdragers. Ook partners zijn van harte welkom.

Je stelt je eigen programma samen en kiest twee van de drie workshops:

- Omgaan met vermoeidheid
- Een stoma of pouch, en nu?!
- Over de streep: ervaringen delen

Ook is er alle tijd om de stomamarkt te bezoeken. Maak kennis met de nieuwste stomamaterialen en ontwikkelingen en stel je vragen aan leveranciers en fabrikanten.

Van 13.30 tot 17.30 uur is er een inspirerend programma met koffie en thee, twee workshoprondes en een gezellige afsluiting met een hapje en drankje.

Of je nu net een stoma of pouch hebt of er al jaren mee leeft: je bent van harte welkom!

Ik ben erbij!

Advertentie





‘Het is zonde om thuis te blijven’

Hans (54) reist veel, bezoekt festivals en trekt er regelmatig op uit. Toen hij een stoma kreeg, besloot hij al snel dat die hem niet mocht beperken. ‘Ik heb mijzelf als doel gesteld om overal mijn stomazakjes te kunnen vervangen.’

Om vertrouwen op te bouwen, oefende Hans op allerlei plekken. In het bos, op de achterklep van een auto en later zelfs op hurktoiletten in Azië. Inmiddels is het vervangen van zijn stomazakje voor hem een automatisme geworden.

Hans is open over zijn stoma en reist zelfs regelmatig met een vriendin die ook een stoma heeft. Zijn boodschap? ‘Als je niet bang bent, en je geen zorgen maakt over wat er mis kan gaan, wordt je wereld groter.’



Meer veerkracht, stap voor stap

Iboyla is getrouwd, moeder van twee kinderen en leeft met twee stoma’s. Dat betekent niet dat alles altijd makkelijk is. ‘Als ik ’s nachts een lekkage heb en mijn man zit er ook onder, denk ik: verdorie, waarom overkomt mij dit?’

Toch probeert Iboyla na een tegenslag de dag weer om te buigen. ‘Wat ga ik nu doen? Gaan we zielig doen, of gaan we verder? Dan ga ik verder.’

Dat gaat niet altijd vanzelf. Soms kan een gesprek met een coach helpen om anders naar moeilijke momenten te kijken en weer vertrouwen te krijgen. Met **Sterk met Stoma** krijg je begeleiding van een coach die begrijpt wat het is om met een stoma te leven. Samen kijk je naar wat jou helpt om met meer vertrouwen en veerkracht verder te gaan.

Lees hier het interview met Hans

Start nu met Sterk met Stoma



Sporten met een stoma of pouch? Jazeker!

Zin om deze zomer lekker te bewegen? Ook met een stoma of pouch kun je wandelen, fietsen, zwemmen, hardlopen en nog veel meer. Misschien vraag je je alleen af wanneer je kunt beginnen en hoe je dit veilig opbouwt.

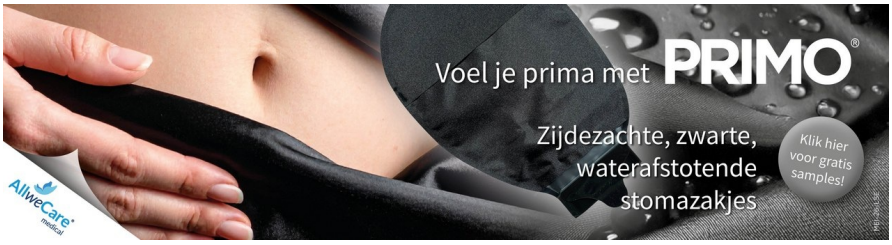
In onze gratis folder **Sportief bewegen** vind je praktische tips over bewegen met een stoma of pouch. Van het opbouwen na een operatie en het trainen van je buikspieren tot handige tips voor verschillende sporten.

Of je nu weer wilt beginnen met bewegen of juist een nieuwe sport wilt proberen: met de juiste informatie kom je een heel eind.

Bestel de gratis folder eenvoudig via onze webshop!

Naar de webshop

Advertentie





Kom in contact met andere stoma-, pouchdragers en hun naasten

Wist je dat wij 4 Facebookgroepen hebben waar je andere stoma- en pouchdragers kunt ontmoeten?

In deze besloten groepen kun je online in contact komen met anderen. De groepen zijn een veilige ontmoetingsplek waar je vragen kunt stellen, je verhaal kunt delen en een luisterend oor kunt vinden. Ben je benieuwd? Word dan lid van de groep!

Meer uitleg over hoe je dat precies doet en linkjes naar de Facebookgroepen vind je via onderstaande knop.

Meer informatie



Nog op vakantie? Ga goed voorbereid op pad met deze tips

Staat er binnenkort nog een vakantie, weekendje weg of reis op de planning? Een stoma hoeft je plannen niet in de weg te staan. Met een goede voorbereiding ga je met meer vertrouwen op pad.

Wij delen handige tips voor vóór vertrek, onderweg en op je bestemming. Van stomamateriaal en warm weer tot vliegen, eten en drinken in het buitenland én omgaan met onverwachte situaties onderweg: met de juiste voorbereiding ga je met een gerust gevoel op reis.

Bekijk onze reistips

Advertentie



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.