stoma vereniging

Nieuwsbrief ● nummer 10 2026



Vaak moe en weinig energie?

Vermoeidheid komt veel voor als je leeft met een chronische maag-, darm- of leveraandoening. Maar hoe verdeel je je energie over de dag en week? En hoe zorg je dat je energie overhoudt voor de dingen die je graag doet?

Tijdens het webinar **Grip op vermoeidheid: praktische handvatten voor meer energiebalans** geeft ergotherapeut en re-integratiecoach Lisette Rodenburg praktische tips over energiemanagement. Ze laat zien hoe je bewuster kunt omgaan met je energie, activiteiten kunt verdelen en meer grip kunt krijgen op je belastbaarheid.

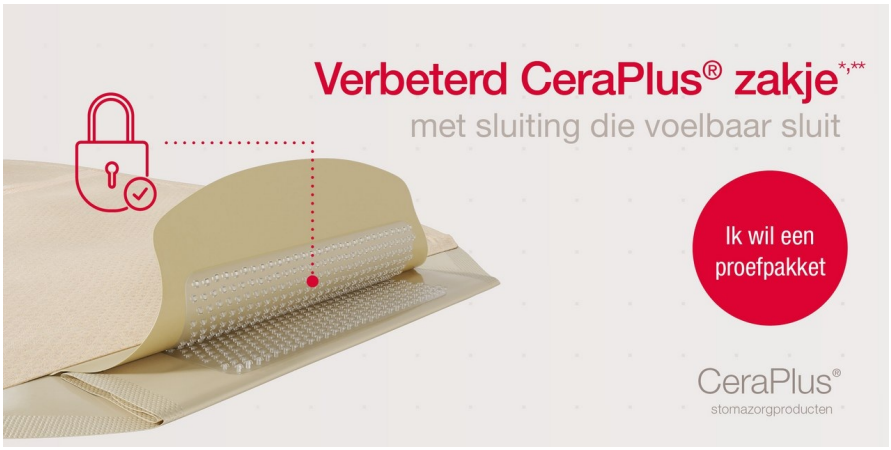
Na afloop is er gelegenheid om vragen te stellen aan Lisette. Deelname is gratis!

Maandag 23 november
19.30 – 20.30 uur
Online via Zoom

Dit webinar is een samenwerking tussen verschillende organisaties. Aanmelden kan daarom via de website van Crohn & Colitis NL via onderstaande knop.

Ik meld me aan!

Advertentie





Nog één Stomadag dit najaar!

Aanstaande zaterdag is de laatste Stomadag van het jaar in Sint-Michielsgestel. Een middag om andere stoma- en pouchdragers te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en praktische informatie op te doen.

Je kiest zelf twee van de drie workshops: over omgaan met vermoeidheid, de cursus ‘Een stoma of pouch, en nu?!’ of het delen van ervaringen tijdens ‘Over de streep’. Ook kun je rondkijken op de stomamarkt en vragen stellen aan leveranciers en fabrikanten.

Nog zin om erbij te zijn? Meld je dan snel aan. Deelname is gratis en ook je partner is van harte welkom.

Zaterdag 7 november
De Ruwenberg, Sint-Michielsgestel
13.30 – 17.30 uur

Ik ben erbij

Advertentie





Heb jij een stomabreuk (gehad)?

Dan kun je jouw ervaring delen in een onderzoek van het Reinier de Graaf Ziekenhuis in Delft en de Stomavereniging.

De onderzoekers willen graag beter begrijpen hoeveel mensen met een stoma een stomabreuk krijgen, welke klachten zij ervaren en hoe zij hun weg door de zorg vinden. Met jouw ervaring kunnen zij hier meer inzicht in krijgen. Dat kan helpen bij betere voorlichting en zorg voor mensen met een stomabreuk.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 minuten en is anoniem.

Heb jij de vragenlijst al ingevuld? Fijn! Of ben je al begonnen maar nog niet helemaal klaar? Je kunt de vragenlijst nog even afronden. Elke volledig ingevulde vragenlijst helpt de onderzoekers verder.

Vul de vragenlijst in

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.