

## Mijn Tegenkracht

Jarenlang leken kanker en sporten en bewegen niet verenigbaar. Bewegen en sporten is echter veel beter dan bij de pakken neerzitten. Wij zijn stichting Tegenkracht ( [www.tegenkracht.nl](http://www.tegenkracht.nl) ) die inmiddels 15 jaar bestaat en mensen met kanker overal in Nederland maatwerk beweeg- en sportprogramma's biedt.

Dit Tegenkracht-geluid heeft bovendien wetenschappelijke onderbouwing en vindt de laatste jaren gelukkig steeds meer gehoor. Medici zijn zeer enthousiast over de bijzondere resultaten die wij boeken.

De diverse en indringende ervaringen van kankerpatiënten zijn nu vastgelegd in een uniek boek dat medio januari verschenen is. Naast de verhalen van patiënten zijn er verhalen van hun behandelaars, zoals bij voorbeeld een oncoloog, een sportarts, een oncologie fysiotherapeut, een psycholoog, een diëtist en een fitnessstrainer. Zo ook een werkgever en een re-integratiebegeleider, zij allen vertellen vanuit hun praktijkervaring wat kanker en bewegen deed met hun patiënten. Het boek geeft allerlei zinvolle informatie over mentale en fysieke ondersteuning. Het boek is daarmee een unieke gids voor patiënten die willen kiezen voor sporten en bewegen en iedereen die wil weten wat de opmaatprogramma's voor enorm positief effect hebben op het leven van kankerpatiënten.

Het boek kan via de Tegenkracht-website besteld worden, het kost inclusief de verzendkosten € 19,95.