

# Boeken in de spotlight - juni

## "Kanker en sport(en)"

Bewegen is belangrijk voor je gezondheid. Ook als je kanker hebt of hebt gehad. Het moet natuurlijk wel haalbaar zijn voor je. Kanker en de behandeling van kanker vragen veel van je lichaam. Vaak gaat je uithoudingsvermogen achteruit, neemt je spierkracht af en ben je erg moe. Ook psychisch kan het zwaar zijn.

Het lijkt misschien logisch om veel rust te nemen tijdens of na de behandeling, maar bewegen is óók goed voor je lichaam en geest. Probeer daarom actief te blijven, bijvoorbeeld door te zwemmen, te wandelen, yoga of tai chi te beoefenen. In het Toon Hermans Huis Arnhem bieden we veel sportieve activiteiten aan. Daarnaast hebben we deze maand interessante boeken op een rij gezet over dit onderwerp. Misschien kunnen ze je inspireren?

### **Met mijn goede been uit bed**

*Vijf keer kanker tien keer goud*

Bibian Mentel was zevenentwintig en klaar voor de Olympische Spelen (Salt Lake City 2002), toen ze een agressieve vorm van botkanker kreeg. Artsen en familie vreesden voor haar leven, maar Bibian vroeg zich vooral af wanneer ze weer op haar board kon staan.



### **Bewegen na kanker**

*In 8 stappen naar meer energie en zelfvertrouwen*

Ulla Lust kreeg in 2005 de diagnose borstkanker. Nu werkt ze als bewegingscoach oncologie. Het is haar missie om vooral kankersurvivors te helpen weer actief gezond(er) te worden door hen te motiveren om te bewegen, op hun manier, op hun tempo.



### **Op eigen kracht**

*De wereld rond - 4 jaar avontuur - 40.000 km*

Zes verschillende reismethodes / Vier jaar avontuur / 40.000 kilometer Zoë en Olivier sluiten een deal: Als ik tot het zuiden van Spanje fiets, zeil jij mee over de Atlantische Ocean. Het is het begin van een onwaarschijnlijk avontuur zonder eindbestemming, zonder ervaring en zonder tijdslimiet. Ze fietsen, zeilen, wandelen, kanoën, skiën en skaten van verlaten wegen naar pure wildernis, van tranen naar trotse overwinningen, van slaande ruzies naar intens geluk. Op eigen kracht is een inspiratieverhaal om bij weg te dromen, vol praktische tips om jouw eigen droom waar te maken.



### **De grote sprong van de Egel Bernardo**

Bernardo is een kleine egel die een beetje anders is. In tegenstelling tot de andere egels prikt hij niet: in feite lijken zijn stekels op veren! En dat maakt hem erg verdrietig. Hij zou zo graag als de anderen willen zijn...



## **Mijn leven is een sportveld**

Dankzij een jeugd met vallen en opstaan, een ijzeren wil en brandende ambities, beleeft Daniëlle van Bakel vanjongs af aan enerverende tijden. Sport loopt als een rode draad door haar leven. Met de nodige creativiteit, bloed, zweet en tranen kan ze haar dromen waarmaken. Als ze de liefde van haar leven leert kennen, neemt ze een verrassend besluit. Ze zet alles opzij en geniet daarna met haar partner van elke minuut, intens en grensverleggend. Van reizen en samen zijn met familie en vrienden maakt ze steeds een feestje. Dan slaat het noodlot onverwacht en keihard toe. De kunst van het loslaten begint. Een tijd van aangrijpende en emotionele gebeurtenissen breekt aan.



## **Ik heb kanker...**

*...en ik leef een goed, gelukkig en gezond leven!*

'Een op de drie mensen krijgt kanker, maar ik niet. Dit dacht ik tot 7 januari 2005. Op die dag hoorde ik van mijn arts dat ik kanker had. Ik heb kanker... en leef een goed, gelukkig en gezond leven. Dat is mijn missie. Ik wil laten zien dat kanker in de meeste gevallen niet het eindstation is, maar het begin kan zijn van een geweldig leven. Een leven met en voor anderen.'



## **Kilimanjaro als medicijn**

Anna Chojnacka is dertig als ze de diagnose MS krijgt. De schok is groot. Ze staat midden in het leven met een bloeiend bedrijf en een jong gezin. In haar zoektocht naar een leven zonder heftige medicijnen leert ze 'Ice man' Wim Hof kennen. Om sterker te worden volgt ze zijn extreme trainingen en onder zijn leiding beklimt ze met succes en in recordtijd de Kilimanjaro. Tijdens deze zware klimtocht op zoek naar hoop, liefde en genezing blijkt het grootste inzicht uit een onverwachte hoek te komen. 'Er is geen uitgestippeld pad. Maar er is wel een weg.'



## **Weglopen is geen optie**

*Mijn verhaal over topsport, kanker en hoop*

De toekomst van Lindsey De Grande oogt stralend wanneer ze in 2011 naar een knappe zesde plaats op het Europees Kampioenschap loopt. Maar dan slaat het noodlot toe. In een ontroerend dagboekverhaal vertelt ze over de rollercoaster aan emoties en gebeurtenissen van de afgelopen jaren. Hoe ze haar eigen weg volgt, zoekend en zwoegend naar een nieuw evenwicht. Een evenwicht waarin kanker noodgedwongen een plaats opeist. Maar in haar zoektocht blijft ze van één ding overtuigd. Dat hoop en liefde alles overwinnen... Altijd.



## **Verlangen naar natuurijjs**

Natuurijjs is nu of nooit. Het donkere ijs is als een spiegel, het kraakt en golft als je eroverheen glijdt. Het is zo bijzonder en ook zo vertrouwd. Ik ga de uitdaging aan om mijn angst te overwinnen en geniet van het moois dat de schaatstocht mij biedt.

