



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds **30 JAAR**

Nummer 118 | September 2024

Samen

Het blad over gezond leven



Een
fitte
herfst



**BLIJF FIT IN
DE HERFST!**



**Eten om te
bewegen**



Gratis aanbiedingen



geef iedereen een kans tegen kanker



Lekker naar buiten

Bij een Nederlandse herfst denken we al gauw aan kortere dagen, regenbuien en bladeren aan de bomen die verkleuren. Voor veel mensen is het een seizoen om binnen te zitten en er minder op uit te gaan. Het kan lastig zijn om de motivatie te vinden om in beweging te blijven. In deze editie van Samen besteden we hier extra aandacht aan.

Wist u bijvoorbeeld dat beweging er juist voor kan zorgen dat uw stemming verbetert en uw weerstand op peil blijft? Of u nu liever in de buitenlucht bent of thuis, op [pagina 4 en 5](#) leest u onze beste tips om in beweging te komen.

Na een lange wandeling lekker opwarmen met een kopje verse soep doet mij altijd goed. Bent u ook benieuwd wat u eigenlijk het beste kunt eten na zo'n flinke inspanning? Dit leest u op [pagina 6 en 9](#). Meer inspiratie voor een gezonde leefstijl kunt u opdoen met onze boekjes **Gek op groente en fruit** en **Aan de slag met een gezond gewicht**. Deze kunt u [hier](#) gratis bestellen.



Wij wensen u een mooie herfst!

Nadia Ameyah

Directeur

Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Inhoud

→ **Blijf fit in de herfst**

→ **Eten om te bewegen**

→ **Gek op groente, gek op fruit!**

→ **Het verhaal van Monique**

→ **Schenken met belastingvoordeel**



Op [wkof.nl/voedingenkanker](#) vindt u **antwoord op meer dan 200 vragen** over voeding en kanker!



voeding&kankerinfo
Van experts, voor patiënten

De visie en missie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.
- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

In beweging tegen kanker Nikolaos liep de Marathon van Parijs!



Nikolaos Kalmoukidis heeft in april meegedaan aan de Marathon van Parijs om geld in te zamelen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Hij vertelde ons waarom hij dat deed:

“Mijn motivatie om mee te doen aan de marathon was heel persoonlijk. Ik heb meegemaakt hoe het is wanneer je dierbaren geraakt worden door kanker. Sommigen van hen zijn eraan overleden. Het was hartverscheurend om ze te zien worstelen met kanker. Ik ben getuige van hun lef, veerkracht en ontembare geest. Dit heeft mijn kijk op het leven veranderd.

“Gedurende die periode besepte ik hoe belangrijk kankeronderzoek is, en hoeveel hoop het geeft aan miljoenen mensen wereldwijd.”

De marathon lopen was geen makkelijke taak, maar Nikolaos heeft het gedaan in 4 uur en 10 minuten. Een prachtige prestatie!

“De marathon in Parijs was een geweldige ervaring. Alhoewel ik het moeilijk had aan het eind, genoot ik van elke kilometer.”

“Hardlopen is altijd mijn passie geweest. Ik vind hardlopen een mooi symbool voor de strijd tegen kanker: het vraagt uithoudingsvermogen, veerkracht en vastberadenheid. Vandaar besloot ik mijn passie voor hardlopen te combineren met een actie tegen kanker.”

“Met het speciale hardloopshirt van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds wilde ik tijdens de marathon ook aandacht vragen voor kankeronderzoek en mensen inspireren om te doneren. Dank voor jullie indrukwekkende bijdrage aan de samenleving en ik hoop nog een wereld mee te maken waarin niemand sterft aan kanker.”

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dankt Nikolaos hartelijk.

Nikolaos, je bent een inspiratie voor ons allemaal!

Ook een actie starten?

Wilt u ook in beweging komen tegen kanker? Schrik niet door te denken dat u ook een marathon moet lopen! Alles is mogelijk en van harte welkom. Elke sponsoractie met liefde en hoop is enorm waardevol.

Bent u op zoek naar inspiratie voor een eigen actie? Kijk op [wkof.nl/inactie!](#) U kunt ons ook bellen op 020 344 9595 of een e-mail sturen naar informatie@wkof.nl.

Lezersvraag

“Heb ik producten met extra eiwitten (high protein) nodig als ik sport?”

- Anneke

Antwoord

In de supermarkt ziet u steeds vaker ‘high-protein’ of ‘eiwitrijk’ op verpakkingen staan. Naast eiwitrepen, -poeders en -shakes bestaan er nu ook eiwitrijke crackers, chips en pannenkoeken. Fabrikanten willen producten hiermee aantrekkelijker maken voor sporters of mensen die proberen af te vallen.

Eiwitten zijn belangrijk voor uw spieren. Hoeveel eiwitten u per dag nodig hebt, hangt af van uw leeftijd en hoeveel u beweegt. Voor de meeste sporters zijn producten met extra toegevoegde eiwitten niet nodig.

Als u gezond en gevarieerd eet, kunt u met gewone voeding voldoende eiwitten binnenkrijgen.

Lees meer over voeding bij een actieve leefstijl op [pagina 6 en 9](#).

Ook een vraag?

Stel het via vragen@wkof.nl.



VAN PARKWANDELINGEN TOT WORK-OUTS THUIS:

BLIJF FIT IN DE HERFST!

Beweeg buiten en verklein de kans op een najaarsdip

U denkt waarschijnlijk al snel aan het park, bos of strand om buiten te bewegen. Met een mooie herfstwandeling of flink uitwaaien op het strand is zeker niets mis. Maar er zijn nog veel meer plekken om mee af te wisselen.

Fitnessapparaten in het park

Veel parken in Nederland hebben een speciale plek met fitnessapparaten. Dit zijn apparaten die ook in de sportschool te vinden zijn. Hier kunt u uw spieren aan het werk zetten met krachttraining.

Op het water

In de zomer denkt u waarschijnlijk al snel aan sporten in het water, zoals zwemmen. Op het water zijn ook genoeg minder koude opties. Wat dacht u van roeien, zeilen of kanoën?



Voldoende bewegen en sporten helpt om gezond te blijven, verkleint de kans op kanker en zorgt voor een gezond gewicht. Ook als de dagen korter en kouder worden kunt u buiten actief blijven. Bent u geen liefhebber van het onstuimige weer? Zelfs binnenshuis is er genoeg te doen! In dit artikel vindt u tips om fit te blijven tijdens de herfst.

In eigen tuin

Tuinieren is ontspannend, maar u bent ook in beweging. Denk maar aan de hurkhouding om al het onkruid weg te krijgen. Met het harken of vegen van de tuin werkt u aan uw armspieren.

Wilt u weten wat u het beste kunt doen voor een gezond gewicht? Bestel dan [hier](#) gratis onze handige brochure *Aan de slag met een gezond gewicht*.



Code geel? Wij hebben tips

Mocht er een hevige herfststorm het land overwaaien, dan kunt u altijd nog binnenshuis bewegen met deze tips:

Maak van schoonmaken een sport

Afwassen, strijken, afstoffen en stofzuigen zijn lichte vormen van sport, maar uiteraard wel actiever dan bankhangen. Om huishoudelijke taken leuker te maken kunt u een lekker muziekje aanzetten op de achtergrond. Beweeg lekker mee op de muziek!

Voor de tv

U kunt oefeningen doen terwijl u uw favoriete serie kijkt. Of doe mee met 'Nederland in beweging'. Hiermee heeft u al 15 minuten beweging per dag, de helft van de aanbevolen 30 minuten. Dit programma wordt elke ochtend uitgezonden op NPO 1 en 2.

Maak het uzelf zo makkelijk mogelijk

Plan beweeg- en sportmomenten van tevoren

Zo maakt u tijd vrij om te bewegen. Ook kan het helpen om een andere activiteit te combineren met een beweegmoment. Wandel bijvoorbeeld naar de supermarkt of fiets naar een lunchafspraak.

Leg alles klaar

Denk aan sportkleden, wandelschoenen of andere benodigheden zoals een mat. Gaat u buitenshuis bewegen? Leg dan uw sporttas bij de deur. Zo kunt u er letterlijk niet omheen.

Een paar tips die hierbij kunnen helpen:

Bouw rustig op

Het motiveert om kleine doelen te stellen die voor u haalbaar en realistisch zijn. Dit kunt u doen door rustig op te bouwen. Probeer bijvoorbeeld om te starten met 3 wandelingen van 10 minuten op een dag. Als dit goed gaat, kunt u dit uitbreiden door langer achter elkaar te lopen.

Eten om te bewegen

Als u (meer) gaat bewegen, heeft u vaak ook meer trek. Maar wat kunt u dan het beste eten? En maakt het nog uit wat voor sport u doet? Wij zochten het voor u uit.

Timing

Als u intensief gaat sporten, kunt u het best 2-3 uur van tevoren een maaltijd eten. Daarbij is het ook belangrijk om voldoende te drinken. Een maaltijd net voor het sporten kan voor maagklachten zorgen. Wilt u toch iets eten? Kies dan iets kleins, zoals een volkoren cracker met 30+ kaas of een schaalkje magere yoghurt met fruit.

Er wordt wel eens gezegd dat sporten op een lege maag helpt om meer vet te verbranden, maar dat is niet zo. Door te sporten op een lege maag kunt u juist minder energie hebben, wat slecht is voor uw training.

Tijdens het sporten hoeft u niets te eten. Het is wel belangrijk om goed te blijven drinken tijdens het sporten, zeker als u langer dan 1 uur sport. Na het sporten kunt u een normale hoofdmaaltijd eten. Hier zitten al voldoende eiwitten in om de spieren te helpen herstellen.



Krachttraining

Voor volwassenen is de aanbeveling om 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. Dit klinkt ingewikkeld, maar dit komt neer op krachttraining. Dit kunnen oefeningen zijn die u met uw eigen lichaams-gewicht doet of met gewichten, bijvoorbeeld in de sportschool.

Vaak wordt gedacht dat er dan ook meer eiwit nodig is, in de vorm van extra kwark, shakes of repen. Dit geldt alleen voor mensen die meer dan 3 keer per week krachttraining doen en als doel hebben hun spiervolume te vergroten. Als u sport voor uw conditie, of om op gewicht te blijven, heeft u geen extra eiwitten nodig.

Duursport

Als u een langere tijd intensief beweegt, zoals met wielrennen, roeien of zwemmen, is het belangrijk om voldoende koolhydraten te nemen. De koolhydraten zijn bij zo'n training de belangrijkste energiebron. Hierbij kunt u denken aan fruit of brood. Als dat niet lukt, kunnen sportdranken of repen een uitkomst zijn. Houd er wel rekening mee dat hier vaak veel calorieën in zitten.

GEK OP GROENTE GEK OP FRUIT

Groente en fruit zijn gezond. Ze zijn ook heerlijk, kleurrijk en veelzijdig. Toch eten we er niet genoeg van.

Vindt u genoeg groente en fruit eten moeilijk? Nu niet meer! Met onze recepten kunt u aan de slag om meer groente en fruit te eten en zo uw bord kleur te geven.

Het is duurzamer en goedkoper om te kiezen voor groente en fruit uit het seizoen. Probeer bijvoorbeeld eens de herfstige carrot cake havermout, hete bliksem of pompoenrisotto.

In het flipover kookboekje Gek op groente/Gek op fruit van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u deze en nog meer heerlijke recepten met groente én fruit. Met aan de ene kant groente en aan de andere kant fruit zijn het twee kookboekjes in één!

Ook knolselderij, braam en venkel kunt u goed eten in de herfst. We delen in deze editie van Samen een aantal lekkere recepten hiermee!



Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!

Risotto met venkel en zalm

Voor 4 personen | Bevat 635 kcal per portie | Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten	Bereidingswijze
750 ml gekookt water 4 moten zalm van ongeveer 120 gram per stuk 300 gram zilversvliesrijst 2 knollen venkel 1 prei 1 grote ui 4 eetlepels olijfolie 1 vis- of groentebouillonblokje 2 takjes verse dille of een eetlepel gedroogde dille - Peper en zout naar smaak	- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan. Voeg de rijst toe en bak tot de rijst er glazig uit ziet. - Maak ondertussen de bouillon met het bouillonblokje en het water. - Voeg een schep van de bouillon toe aan de rijst tot dit is opgenomen. Voeg al roerend steeds een beetje bouillon toe tot de rijst gaar is. Dit duurt ongeveer 15-20 minuten. - Maak ondertussen de groente schoon. Snijd de ui fijn, snijd de venkel in reepjes en de prei in dunne ringen. Hak de dille fijn. - Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak eerst de ui tot deze glazig is. Voeg vervolgens de venkel en prei toe. Bak dit ongeveer 5 minuten tot de groente gaar zijn. - Voeg de groente en de dille toe aan de risotto en breng op smaak met zout en peper. - Dep de zalm droog met een keukenpapiertje en breng op smaak met zout en peper. - Verhit in de koekenpan een eetlepel olijfolie. Bak de zalm ongeveer 3 minuten aan beide kanten. Serveer de zalm boven op de risotto.

33 gram eiwit per portie





Knolselderij tray-bake met kip

Voor 4 personen | Bevat 527 kcal per portie | Bereidingstijd: 15 min. + 30 min. oventijd

Ingrediënten	Bereidingswijze
600 gram zoete aardappel 1 grote knolselderij 4 kipdijfilets 2 teentjes knoflook 4 eetlepels olijfolie - Sap van 1 sinaasappel 1 eetlepel gedroogde tijm - Zout en peper naar smaak	- Maak een marinade van het sinaasappelsap, een halve eetlepel tijm, 2 eetlepels olijfolie, zout en peper. - Halveer de kippendijfilets en voeg ze toe aan de marinade. Zet dit weg in de koelkast. - Verwarm de oven voor op 200 °C. - Maak ondertussen de knolselderij schoon en snijd deze in blokjes. - Schil de zoete aardappels en snijd hier frietjes van. - Leg de knolselderijblokjes en zoete aardappelfrietjes op een bakplaat of grote ovenschaal en besprenkel met de rest van de olijfolie, tijm, geperste knoflook, zout en peper. Meng dit goed door elkaar. - Bak dit ongeveer 30 minuten in de voorverwarnde oven. Voeg na 10 minuten de kip toe. - Het gerecht is klaar als de groente goudbruin zijn en de kip gaar is.



31 gram eiwit per portie



Ontbijt bramenkwarktaartje

Voor 2 personen | Bevat 365 kcal p.p. | Bereidingstijd: 15 min. (+ 1 uur wachttijd)

Ingrediënten	Bereidingswijze
300 gram magere kwark 125 gram bramen (vers of diepvries) 80 gram havermout 1 handje noten naar keuze 4 eetlepels halfvolle melk 2 theelepels speculaaskruiden 1 theelepel vanille extract	- Hak de noten fijn. - Meng de havermout met de noten en de speculaaskruiden. - Voeg hier de halfvolle melk aan toe en verdeel over 2 glazen schaalpjes. - Laat dit minimaal een uur staan in de koelkast. - Meng de magere kwark met het vanille extract. - Verwarm de bramen 5-10 minuten in een pannetje tot er een compote ontstaat. - Laat de bramen afkoelen. - Verdeel het kwarkmengsel over de havermoutbodem. - Voeg als laatst de bramencompote toe.



22 gram eiwit per portie

Tip: Tijd besparen in de ochtend? Maak dit ontbijt de avond van tevoren.



Vervolg artikel pagina 6

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Gemiddeld hebben gezonde mensen 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Hoe berekent u dit? We geven 2 voorbeelden:

Voorbeeld 1

Iemand van 70 kilogram heeft 0,83 x 70 = 58 gram eiwit per dag nodig.

Voorbeeld 2

Iemand van 85 kilogram heeft 0,83 x 85 = 71 gram eiwit per dag nodig.

Wat eet Nederland?

In Nederland krijgen mannen dagelijks al 91-98 gram eiwit binnen met voeding, voor vrouwen is dat 68-72 gram. Extra eiwit bij het sporten is dan dus niet nodig*. Wilt u weten hoeveel eiwit u binnenkrijgt? Met de gratis app 'Mijn eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u dit bijhouden. Download het in de App store of Google Play.

Waar zitten eiwitten in?

Eiwitten zitten vooral in dierlijke producten, maar bijvoorbeeld ook in vleesvervangers, granen en noten. In het overzicht hiernaast vindt u 10 voorbeelden van eiwitrijke producten.



Voedingsmiddel Hoeveelheid eiwit

	1 stuk kipfilet (125 gram)	29 gram
	1 moot zalm (120 gram)	24 gram
	1 portie tofu (100 gram)	16 gram
	1 schaalpje hangop (150 gram)	15 gram
	1 schaalpje magere kwark (150 ml)	13 gram
	1 plak 30+ kaas (jong)	9 gram
	1 ei	7 gram
	1 volkoren mueslibol	6 gram
	1 schaalpje magere yoghurt (150 ml)	6 gram
	1 handje noten of pinda's (25 gram)	5 gram

* Voor mensen die ziek zijn gelden er andere aanbevelingen. Voor voedingsadvies tijdens ziekte kunt u het best contact opnemen met een diëtist gespecialiseerd in kanker.



Het verhaal van Monique

“Het beeld van kanker is dat je heel ziek wordt. Mijn ervaring is anders en ik vind het daarom belangrijk om mijn verhaal te delen.”

Monique Smeets kreeg vorig jaar de diagnose borstkanker. Ze deelt haar verhaal van hoop en perspectief na een kankerdiagnose.

Diagnose

“Nadat ik een knobbeltje in mijn borst ontdekte, bleek na onderzoeken dat ik een tumor had die klein en goed te behandelen was. Ik kreeg een borstsparende operatie, die goed verliep en daarna bestraling.”

Werken

“Na de diagnose en tijdens de behandeling ben ik blijven werken. Eerst wat minder om de behandelingen met het werk te kunnen combineren. Op advies van de bedrijfsarts bouwde ik mijn werk rustig op. ‘s Avonds lag ik wel al om 21:00 uur moe in bed. Dit heeft een paar maanden geduurd. Het was nodig om rust te pakken.”

“Ik telde de bestralingen af en ging al snel daarna weer volledig werken. Door te blijven werken bleef ik betrokken. Het gaf afleiding en structuur. Het ritme hielp om niet in de piekerstand te komen.”

Plan

“Wat mij ontzettend hielp was dat ik vooraf met een vriendin een plan had gemaakt. Ik had bedacht wie ik in de vier maanden van mijn behandeltraject om me heen wilde hebben. Die vriendin maakte met die mensen een appgroep en een overzicht van wie waarbij kon helpen of iets leuks met me ging doen.”

“Voor mij was het belangrijkste: de afspraken in het ziekenhuis, werk en in ieder geval één keer per week iets leuks doen. Zelf regelde ik mijn boodschappen wekelijks via de bezorgservice van de supermarkt. Dat alles scheelde een hoop energie. En die energie kon ik daardoor weer aan iets leuks besteden.”

Betrouwbare bronnen

“Als het gaat over ziekte en gezondheid vind ik het belangrijk om betrouwbare bronnen te gebruiken. Dit hielp mij bij het vormen van mijn mening en het maken van keuzes tijdens en na de behandeling. Goedbedoelde meningen en adviezen van vrienden en familie kun je naar mijn mening het best vriendelijk negeren.

Ik heb veel steun gehad aan de informatie op de website van de Borstkankervereniging, het boek 'Alles over borstkanker' van het Antoni van Leeuwenhoek en de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds – wkof.nl/voedingenkanker – met duidelijke en prettige informatie over voeding tijdens en na kanker.

Deze informatie heeft mij geholpen en gerustgesteld en nu weet ik wat goed is voor mij en wat ik kan doen en ook waar ik kan aankloppen als het nodig is.”

Tot slot

“Ik merk ook dat er iets is veranderd in mijn leven. Je leeft met een bepaalde onzekerheid en daarin moet ik mijn weg vinden. Ik heb alle vertrouwen dat dat lukt.”

Lees het volledige verhaal van Monique op: wkof.nl



Tip voor donateurs!

Schenken met belastingvoordeel

Elk jaar steunen veel mensen het belangrijke werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Dat is prachtig én nodig, want kanker raakt ons allemaal. Iedereen verdient een kans tegen deze ziekte. Wist u dat u ook met voordeel kan doneren?

Hoe werkt schenken met belastingvoordeel?

Schenken met belastingvoordeel is ook bekend als periodiek geven. Het is eigenlijk doneren met voordeel.

Goed idee!



Het werkt heel simpel: u legt uw jaarlijkse donatie aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vast voor 5 jaar of langer, zodat u dit kan aftrekken van de inkomstenbelasting.

U kunt het deel van uw donatie dat u terugkrijgt van de Belastingdienst zelf houden of toevoegen aan uw donatie aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds voor nog meer onderzoek en voorlichting. De keuze is aan u.

Hoeveel belastingvoordeel kan ik krijgen?

Hoeveel geld u van de Belastingdienst terug kan krijgen, hangt af van uw persoonlijke situatie. Op de website van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u een handige rekenhulp. Met deze rekenhulp berekent u snel en

makkelijk wat uw belastingvoordeel is. Bezoek daarvoor wkof.nl/belastingvoordeel.

Het voordeel voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Het voordeel voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is dat wij voor meerdere jaren op uw steun kunnen rekenen.

Wist u dat onderzoeken vaak 4 jaar duren? Wanneer u schenkt met belastingvoordeel geeft u ons zekerheid dat we op uw steun kunnen blijven rekenen om elk jaar onderzoeken te kunnen blijven betalen. Alleen zo kunnen we steeds meer ontdekken over kanker en voorlichting blijven geven.

Vraag nu het schenkingspakket aan!

In ons Schenken met Belastingvoordeel-pakket zit alles wat u nodig heeft om uw schenking in orde te maken: het schenkingsformulier en een handige stap-voor-stap toelichting. Vraag het pakket [hier](#) aan.



Meer informatie?

Bezoek wkof.nl/belastingvoordeel, stuur een e-mail naar informatie@wkof.nl of bel ons op 020 344 9595. Dank u wel!

COLOFON

Samen is een publicatie van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Het fonds is een onafhankelijke stichting, geregistreerd bij de Kamer van Koophandel te Amsterdam onder nummer 41213794. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is lid van het internationale World Cancer Research Fund netwerk.

Contactgegevens
Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A, 1018 VN Amsterdam
Postadres: Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam
Tel.: 020 344 95 95
Website: wkof.nl
E-mail: informatie@wkof.nl
Bankrekening (IBAN) NL51 ABNA 0424356309

Redactie: Nadia Ameyah, Germund Daal, Laurens van Riet, Leon Wolleswinkel, Sheena Tjon A Joe, Pim van der Grinten, Sanne Boots en José Breedveld.

Ontwerp & productie: Linda van den Berg, Living the Brand en Mailpoint.

Onze informatie over gezonde voeding en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die een dieet op doktersvoorschrift volgen. Wij geven geen medisch advies, schakel daarvoor uw dokter in.

Uw persoonsgegevens

Uw gegevens staan geregistreerd bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om en geven deze niet door aan derden. U kunt altijd aangeven dat u geen post meer van ons wilt ontvangen of ons vragen welke gegevens van u geregistreerd staan en deze wijzigen. Wilt u contact hierover? Bel ons dan op 020 344 9595 of mail naar informatie@wkof.nl. Op wkof.nl leest u onze privacyverklaring.

Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds is geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Uw giften zijn aftrekbaar van de inkomsten- of vennootschapsbelasting (binnen de daarvoor geldende regels).

NIEUW

Uw nalatenschap in beeld

Werkboek over nalaten



Bij een nalatenschap komt veel kijken. Wat laat u na uw leven aan uw nabestaanden na? Wat wilt u dat er met uw bezittingen gebeurt? Hoe laat u uw idealen en dromen voortleven? Dat zijn allemaal belangrijke vragen om over na te denken. Maar niet altijd even makkelijk. U wilt uiteraard niks over het hoofd zien en uw volledige nalatenschap duidelijk in beeld hebben.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een nieuw werkboek gemaakt, waarmee u in enkele stappen uw nalatenschap in kaart kan brengen. Hiermee kunt u met alle aandacht en in uw eigen tempo aan de slag. Voor nabestaanden is dat ook heel fijn; met uw werkboek weten ze later duidelijk wat uw wensen zijn. Het is een handig hulpmiddel voor het opstellen van uw testament, maar ook om bijvoorbeeld uw uitvaartwensen en persoonlijke boodschappen vast te leggen.

“Ik spreek veel donateurs die overwegen het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op te nemen in hun testament. Dat is prachtig, het is geven uit liefde voor morgen. Veel mensen geven aan het fijn te vinden al hun wensen over hun nalatenschap op papier te zetten. Dat geeft overzicht en rust. Fantastisch dat we u hier handvatten voor kunnen geven met dit nieuwe werkboek.”

Leon Wolleswinkel

Senior fondsenwerver bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds



Vraag het werkboek aan door contact met ons op te nemen via nalaten@wkof.nl of 020 344 9595.



Geef uit liefde voor morgen