



Wereld  
Kanker  
Onderzoek  
Fonds **30 JAAR**

Nummer 123 | December 2025

# Samen

Het blad over gezond leven



Een klein lintje met  
een groot verhaal ➔



De voordelen  
van **kracht**training ➔



Gratis aanbiedingen ➔

## Liefde als voornemen

*geef iedereen een kans tegen kanker*



## Paars hangt in de lucht

De winter staat voor de deur en daarmee ook de feestdagen. In deze winterse editie van Samen vindt u, zoals verwacht, recepten voor een heerlijk en gezond driegangenmenu. Ideaal voor een gezellig etentje met familie en vrienden.

Deze periode luidt ook de start in van onze campagne 'Kanker draag je niet alleen'. Op 4 februari 2026 – Wereld Kanker Dag – dragen we voor het negende jaar op rij samen het paarse lintje. Dit lintje is een prachtig symbool van steun, solidariteit, liefde en hoop. Maar hoe is het eigenlijk ontstaan? In deze editie leest u het verhaal achter het lintje.

Vanaf 1 januari nemen velen van ons zich weer van alles voor: afvallen, stoppen met roken, meer bewegen... Iedereen heeft wel een doel voor ogen. Maar we weten allemaal hoe lastig het kan zijn om goede voornemens vol te houden. Vaak sneuvelen ze al halverwege januari. Op pagina 10 leest u hoe u uw voornemens wél kunt laten slagen.

Namens het hele team van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds wens ik u een prachtige winter, liefdevolle feestdagen en een gezond en gelukkig 2026.



Met hartelijke groet,

Nadia Ameyah

**Directeur**  
Wereld Kanker Onderzoek Fonds

## 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.

## Inhoud

- ➔ Een klein lintje met een groot verhaal
- ➔ Lichter van light-producten?
- ➔ Strooi goed, maar minder zoet
- ➔ De voordelen van krachtraining
- ➔ Goede voornemens? Zo houdt u ze wel vol!
- ➔ Vraag maar raak / De toekomst goed tegemoet

### Gezond afvallen in 2026!

Met dit boekje heeft u een goede handleiding en inspiratie in handen om aan de slag te gaan met uw gewicht, op een gezonde en duurzame manier.

**Bestel het nu!** ➔

Op=op



## HELD IN ACTIE De actie van Frank Vissering



Afgelopen zomer vierde Frank Vissering een bijzondere mijlpaal: hij was op dat moment precies drie jaar gestopt met het drinken van alcohol. Een keuze die hij maakte voor zijn zoon om te laten zien dat je ook zonder alcohol volop kunt genieten van het leven.

Frank ontdekte onze Lekker leven zonder alcohol-challenge via social media en besloot zelf de uitdaging aan te gaan waarbij hij zijn verhaal deelde om anderen te inspireren:

*“Alcohol drinken was voor mij heel normaal: na het werk, tijdens het koken, bij feestjes. Tot ik me realiseerde: mijn zoon kijkt naar mij. Ik wil hem laten zien dat alcohol helemaal niet nodig is om plezier te maken of te ontspannen.”*

Frank is zich er inmiddels sterk van bewust dat alcohol een risicofactor is voor verschillende soorten kanker. Daarom wilde hij van zijn mijlpaal méér maken dan een persoonlijk succes. Hij startte een online collecte om het werk van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds te steunen en heeft daarmee ruim 470 euro opgehaald!

*Hartelijk dank voor je prachtige actie Frank. Je bent een voorbeeld voor ons allemaal!*

## Start uw eigen actie!

Bent u geïnspireerd geraakt door het verhaal van Frank Vissering om ook in actie te komen voor het Wereld Kanker Onderzoek Fonds? Dat is zo gepiept! Via [wkof.nl/collecte](https://wkof.nl/collecte) maakt u makkelijk een actie met online collecte aan.

Wilt u sparren over ideeën om van uw actie een groot succes te maken, of heeft u vragen? Neem gerust contact met ons op via 020 344 9595 of [vragen@wkof.nl](mailto:vragen@wkof.nl).

[wkof.nl/collecte](https://wkof.nl/collecte)



## Lezersvraag

**“Zijn light-frisdranken gezond?”**

- Ingrid

### Antwoord

Van suikerrijke dranken zoals frisdrank (denk aan cola) komen we ongemerkt aan. Dit kan zorgen voor overgewicht. Overgewicht vergroot de kans op verschillende vormen van kanker.

Light-frisdranken bevatten minder of geen suiker. De suiker is (deels) vervangen door zoetstoffen. In light-frisdrank zit minimaal 30% minder suiker dan in 'gewone' frisdrank.

Maar light-frisdranken staan, net als suikerrijke frisdranken, niet in de Schijf van Vijf. Ze zijn dus geen onderdeel van een gezond voedingspatroon. Het wetenschappelijk bewijs dat light-frisdranken ons gewicht gezond kunnen houden is niet duidelijk. Daarnaast zorgt het drinken van light-frisdranken dat we een voorkeur krijgen voor zoetigheid. Daarom is het beter om niet te veel light-frisdranken te drinken.

Light-frisdrank is dus niet gezond, maar wel een beter alternatief voor gewone frisdrank met suiker. Toch blijft het belangrijk om te kiezen voor dranken die wél in de Schijf van Vijf staan, zoals water, thee en koffie zonder suiker.

### Ook een vraag?

Stel het via [vragen@wkof.nl](mailto:vragen@wkof.nl).



# Een klein lintje met een groot verhaal

Het is maar een lintje. Een klein gebaar. Maar haar betekenis is groot. U kent het zeker ook, het paarse lintje van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Maar hoe is het lintje eigenlijk ontstaan? Lees hier het verhaal achter het paarse lintje dat elk jaar weer zoveel betekent voor iedereen in Nederland.

## Het najaar van 2017

Het paarse lintje ontstond in het najaar van 2017 als idee van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Onze wens was om op de eerstvolgende editie van Wereld Kanker Dag, op 4 februari 2018, een beweging in gang te zetten waarmee solidariteit uitgedragen zou worden aan iedereen die door kanker is geraakt.

## De kracht van paars

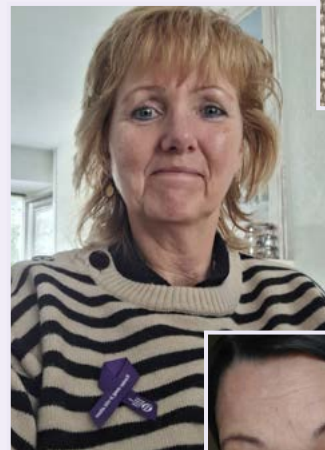
Aan de tekentafel werden allerlei ideeën bedacht en besproken. Dat we een lintje wilden was snel duidelijk, want het is een klein artikel dat makkelijk gedragen kan worden door iedereen. De keuze van de kleur was ook snel gemaakt: paars. Paars is de kleur van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, maar het straalt ook kracht uit en staat daarmee symbool voor de kracht van iedereen die geraakt is door kanker.

## De boodschap 'Kanker draag je niet alleen'

De tekst op het lintje kostte wat meer inspanning. Hoe vat je zoveel gevoelens samen in slechts enkele woorden? Want veel ruimte heb je niet op een lintje. Op een bepaald moment kwam de directeur van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds met de dubbele betekenis van het woord dragen: het lintje aan je kleding 'dragen' en het 'dragen' van de impact van kanker. En toen werd de tekst meteen duidelijk: Kanker draag je niet alleen.

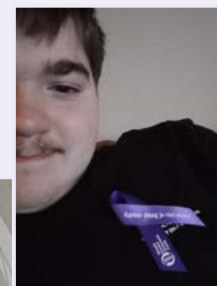
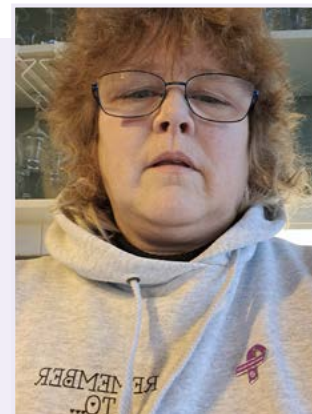
## Warme ontvangst

We hadden gehoopt dat het paarse lintje warm omarmd zou worden door het publiek. Oorspronkelijk brachten we het lintje en haar betekenis onder de aandacht via onze nieuwsbrieven, magazine Samen en Facebook. Sinds 2023 ook op tv. Maar dat het lintje elk jaar op Wereld Kanker Dag door zoveel mensen gedragen ging worden hadden we nooit verwacht!



## Wat het lintje betekent voor mensen

Elk jaar weer worden we enorm geraakt door de aangrijpende verhalen die het publiek met ons deelt, als antwoord op de vraag voor wie ze het lintje dragen. We dachten eerst dat vooral naasten het lintje zouden dragen als steunbetuiging aan hun dierbaren met kanker. Maar er zijn ook veel mensen met kanker die het lintje dragen juist als blijk van dankbaarheid aan hun naasten voor alle steun. Prachtig!



## Liefde is voor altijd

Oorspronkelijk dacht het Wereld Kanker Onderzoek Fonds dat het lintje vooral een symbool zou worden van solidariteit. Maar de betekenis die het lintje kreeg, werd veel groter. Het staat ook symbool voor steun, dankbaarheid, hoop en liefde.

## Het lintje-speldje

Na het paarse lintje van stof, heeft het Wereld Kanker Onderzoek Fonds ook het lintje-speldje ingevoerd. Dat is een speciale uitvoering van het lintje als speldje van metaal en ingelegd met paars email. Zou dat ook gedragen worden door veel mensen, vroegen we ons af. En ja hoor, de vraag ernaar is overweldigend!



## Wereld Kanker Dag 2026

Ook aankomende 4 februari, Wereld Kanker Dag, gaan we samen het paarse lintje dragen. Dat doen we voor de negende keer op rij! Doet u weer mee? Help ons iedereen laten zien dat alhoewel kanker veel doet en wegneemt, liefde voor altijd is. Niemand hoeft kanker alleen te dragen.

## Bestel het lintje nu!

➔ Bestel het paarse lintje gratis.

Wilt u meerdere exemplaren bestellen? Bestel dan via [wkof.nl/lintje](https://wkof.nl/lintje) of bel ons op 020 344 9595.

Bestel nu!





In de supermarkt komen we ze tegen in elk schap: de light-producten. Denk aan frisdranken, zuivelproducten en zelfs snacks. Voor wie gezond wil eten, klinken light-producten natuurlijk aantrekkelijk. Maar wat is precies een light-product, en zijn ze wel écht zo gezond als ze lijken?

#### Wat zijn light-producten?

Als er light op een product staat betekent dit dat er minimaal 30% minder calorieën, vet of suiker in zit dan in het 'gewone' product. Het woord 'light' is een beschermde voedingsclaim. Dit houdt in dat de claim niet zomaar op een verpakking mag komen te staan.

#### Is light gezonder?

Niet alle light-producten passen in een gezond eetpatroon. Aan producten met minder vet worden vaak meer koolhydraten en eiwitten toegevoegd.

In light-chips zit bijvoorbeeld **30% minder vet** dan in de normale variant, maar dit betekent niet dat er ook **30% minder calorieën** in zitten. Zo bevat light-chips slechts **10% minder calorieën** dan normale chips. Dit komt omdat er aan light-chips meer koolhydraten en eiwitten wordt toegevoegd en die leveren ook calorieën.

Maar sommige light-producten kunnen wel een goede keuze zijn. Bijvoorbeeld een product met minder vet en zonder toegevoegde suikers.

#### Check het etiket

Light betekent niet altijd veel minder calorieën en daardoor blijft het oppassen met deze producten. De kans bestaat ook dat u van light-producten meer gaat eten of drinken met het idee dat ze gezonder zouden zijn. Maar zo krijgt u uiteindelijk toch weer veel calorieën binnen. Controleer daarom altijd goed het etiket!

#### Gezond kiezen

Het best kiest u vooral voor veel groente, fruit, volkoren-producten en peulvruchten. Die hebben de beste claim die ook nog eens feitelijk klopt: ze zijn gezond.

#### Gun uzelf een gezond gewicht

Begin 2026 goed met ons boekje **Aan de slag met een gezond gewicht!** Hiermee wordt gezond afvallen een stuk makkelijker (en wellicht zelfs leuker).

Vraag het gratis aan! ➔

Lekker licht



# Strooi goed

maar minder zoet!

61 kcal per handje

**Gezondere kruidnoten**  
Voor ongeveer 15 handjes  
Bereidingstijd: 30 min.

- 125 gram volkoren tarwemeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 eetlepels speculaaskruiden
- Een snufje zout
- 50 gram zachte margarine
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 35 gram basterdsuiker of 5 geweekte dadels

Sinterklaas is weer in het land, maar laat die zak kruidnoten uit de winkelmand.

Van ons gezondere kruidnotenrecept moet u weten, want daar wil iedereen lekker van eten.

Start door in een kom volkorenmeel met bakpoeder te mengen, vergeet dit niet met koekkruiden en zout op smaak te brengen.

Doe deze droge ingrediënten met de margarine, melk en suiker bij elkaar, nog even kneden en het kruidnotendeeg is helemaal klaar.

Laat het deeg even afgedekt en koel staan, zet ondertussen de oven alvast op 175 °C aan.

Leg kleine bolletjes van het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat, zodat de lading kruidnoten goed voorbereid de oven in gaat.

Laat de kruidnoten 15-20 minuten lang goudbruin bakken, ondertussen kunt u cadeautjes van de Sint inpakken!

Laat de kruidnoten goed afkoelen voor het serveren, we hopen dat u deze gezondere kruidnoten gaat proberen!

Knip uit en bewaar dit recept in uw receptenmapje!



## Voorgerecht

# Bietencarpaccio

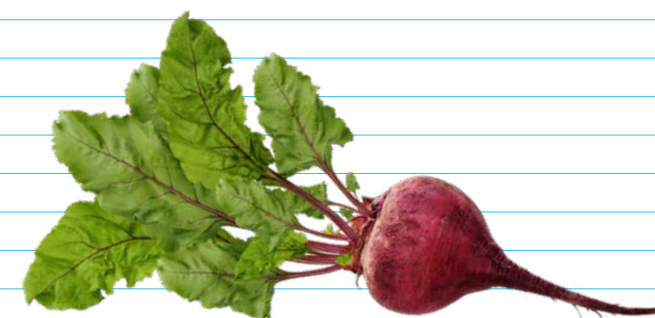
Voor 4 personen | Bevat 211 kcal p.p. | Bereidingstijd: 50 min.

### Ingrediënten

- 4 bieten
- 100 gram rucola
- 80 gram geitenkaas
- 50 gram walnoten
- 20 ml balsamico azijn
- Zout en peper naar smaak

### Bereidingswijze

1. Schil en kook de bieten in 30-40 minuten gaar. Giet ze af en laat ze afkoelen.
2. Hak ondertussen de walnoten in stukjes en houd deze apart.
3. Snijd de afgekoelde bieten in plakjes en leg deze op de 4 borden.
4. Verdeel de rucola, geitenkaas en gehakte walnoten over de 4 borden.
5. Voeg de balsamico azijn, zout en peper naar smaak toe.



Tip: gebruik gekookte bieten om tijd te besparen!



## Hoofdgerecht

# Kipstoofschotel met aardappelpuree

Voor 4 personen | Bevat 506 kcal per portie | Bereidingstijd: 1 uur en 10 min.



| Ingrediënten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bereidingswijze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 uien</li><li>• 1 winterpeen</li><li>• 2 rode paprika's</li><li>• 2 teentjes knoflook</li><li>• 4 kippendijen</li><li>• 2 eetlepels olie</li><li>• 400 gram kastanjechampignons</li><li>• 1 theelepel rozemarijn</li><li>• 1 theelepel tijm</li><li>• 1 blik tomatenblokjes</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Snijd de uien in halve ringen, de winterpeen in plakjes en de paprika in lange reepjes. Pel en hak de knoflook fijn.</li><li>2. Bak de kippendijen 5 minuten in de olie aan tot goudbruin aan beide zijden. Neem vervolgens de kippendijen uit de pan.</li><li>3. Bak in dezelfde pan de ui, winterpeen en paprika 5 minuten.</li><li>4. Snijd de champignons in kwarten en voeg deze toe aan de groente. Voeg ook de rozemarijn, tijm en knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg tot slot de tomatenblokjes toe.</li><li>5. Leg de kippendijen op de saus en laat met deksel erop 20 minuten pruttelen.</li><li>6. Schil ondertussen de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Breng een pan met ruim water aan de kook, voeg de aardappelen toe en kook in 15 minuten gaar.</li><li>7. Vang een kopje van het kookwater op. Stamp de aardappelen met het kookwater en de melk tot puree.</li><li>8. Hak de bieslook fijn. Breng de puree op smaak met de bieslook, peper en eventueel zout.</li></ol> |

Vega tip: vervang de kip door linzen!

### Voor de aardappelpuree

- 1 kg kruimige aardappelen
- 100 ml melk
- 15 gram bieslook
- Zout en peper naar smaak



## Nagerecht

# Bananensplit met speculaasijds

Voor 4 personen | Bevat 267 kcal p.p. | Bereidingstijd: 25 min.



| Ingrediënten                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bereidingswijze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 (over)rijpe bananen</li><li>• 4 eetlepels magere kwark</li><li>• 1 eetlepel speculaaskruiden</li><li>• 2 bananen</li><li>• 1 eetlepel olie</li><li>• 40 gram pure chocolade</li><li>• Eventueel een handje gezondere kruidnoten (zie recept pagina 7)</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Doe de bevroren bananen met de magere kwark en speculaaskruiden in de blender of pureer met een staafmixer tot een glad geheel.</li><li>2. Stop dit snelle bananenijs in een vriezerbestendig bakje nog even in de vriezer.</li><li>3. Halveer ondertussen de 2 bananen in de lengte.</li><li>4. Verhit een koekenpan met de olie. Bak de bananen in 2 minuten per kant bruin.</li><li>5. Smelt de chocolade au bain-marie (in een hittebestendige bak boven een pannetje met een laagje kokend water).</li><li>6. Serveer de gebakken bananen met een bolletje speculaasijds en decoreer dit met wat gesmolten chocolade.</li><li>7. Verkruimel eventueel wat gezondere kruidnoten over het toetje.</li></ol> |

# De voordelen van krachttraining

Oké, laten we beginnen met een minder leuk feitje: vanaf dat we ongeveer 30 jaar oud zijn, neemt onze spierkracht elk jaar een klein beetje af. Het goede nieuws is dat we daar wat aan kunnen doen. Wat? U raadt het al: krachttraining! Kracht-oefeningen zijn voor iedereen belangrijk.

## Wat doet krachttraining?

Met krachttraining traint u uw spieren met gewichten of weerstand. Zo vergroot u uw kracht.

Wist u dat wanneer u meer spiermassa heeft, u meer calorieën verbrandt? Door krachttraining geeft u uw vetverbranding een boost. Extra fijn rondom de feestdagen. U hoeft niet meteen de routine van Arnold Schwarzenegger te gaan volgen, maar voeg krachtoefeningen toe aan uw beweegschema voor uw fitheid en gezondheid.

## Wat heb ik nodig voor krachttraining?

Gebruik voor krachttraining halters (dumbbells), apparaten met gewichten of weerstandsbanden. Ook thuis kunt u prima kracht-oefeningen doen, zelfs zonder speciale trainingsmaterialen. Conservenblikken, flesjes water of uw eigen lichaamsgewicht werken ook goed!

### Begin met een warming-up

Start met een stevige wandeling van 5-10 minuten om te voorkomen dat u geblesseerd raakt door het plotseling belasten van koude spieren met gewichten. U kunt ook op uw plek blijven en opwarmen door een paar sprong- of stapoefeningen te doen.

### Zorg voor afwisseling

Doe voor elke grote spiergroep ten minste 1 oefening: borst, rug, benen, armen, schouders en buik. Belast dezelfde spiergroep niet 2 dagen achter elkaar, want spieren hebben een dag rust nodig om te herstellen en sterker te worden.

### Daag uzelf uit

Als u 12-15 herhalingen van een oefening zonder moeite kunt doen, kunt u de oefening intensiever gaan maken. U kunt het gewicht zwaarder maken, meer herhalingen doen of allebei. Doe 2 tot 3 keer per week een matige tot intensieve krachttraining voor het beste resultaat.

Let goed op hoe elke oefening voelt. Krachttraining moet een uitdaging zijn, maar het mag nooit pijn doen. Als een oefening niet prettig voelt, verminder de weerstand, gebruik minder zware gewichten of vervang het door een andere oefening.

### Leer de techniek

Krachttraining werkt alleen als u de oefeningen goed uitvoert. Zorg ervoor dat u de techniek van elke oefening beheerst om blessures te voorkomen. Er zijn websites die u kunnen begeleiden bij een krachttrainingsprogramma. Zo kunt u veel voorbeelden zien op YouTube. U kunt ook een paar lessen met een instructeur nemen voor een persoonlijk trainingsprogramma en begeleiding.

### Krachtige tips voor krachttraining

### Doe de training op het juiste niveau

Van een krachtoefening zou u ongeveer 8-12 herhalingen moeten kunnen uitvoeren. Als u geen 8 herhalingen haalt, betekent dit dat het gewicht te zwaar is. Als u meer dan 12-15 herhalingen haalt, betekent dit dat het gewicht te licht voor u is.

### Doe het samen

Met een vriend, vriendin of met een sportclubje kunt u samen sporten. Zo heeft u een stok achter de deur om daadwerkelijk te trainen en is het ook nog eens gezellig.

### Goed eten bij krachttraining

Voeding is uw beste trainingsmaatje om resultaten te boeken. Eiwitten zijn namelijk belangrijk voor uw spieren. Een lijst van eiwitrijke producten vindt u op [wkof.nl/eiwitrijk](http://wkof.nl/eiwitrijk).



# Goede voornemens? Zo houdt u ze wel vol!

Bijna iedereen heeft ze, goede voornemens voor het nieuwe jaar: stoppen met roken, minder alcohol drinken, meer sporten en een paar kilo afvallen. Maar het hoeft niet allemaal tegelijk. U kunt beter stap voor stap aan de slag gaan. Wij helpen u graag met een aantal handige tips, zo is uw kans op slagen een stuk groter!

## Begin klein

Voor veel mensen is 1 januari hét moment om het roer drastisch om te gooien. Maar ze beseffen niet dat te ambitieuze veranderingen moeilijk vol te houden zijn. Stel daarom niet te hoge eisen aan uzelf en begin met kleine stappen.

## Hoe concreter, hoe beter

Maak uw voornemen zo concreet mogelijk. Gezonder gaan eten is bijvoorbeeld een mooi doel, maar wat gaat u dan precies doen?

Als u zich voorneemt om iedere dag minstens twee stuks fruit te gaan eten of voortaan volkoren pasta te kiezen in plaats van witte pasta is dit veel concreter. Hierdoor vergeet u uw goede voornemen minder snel en voorkomt u smoesjes.

Houd uw voornemen wel realistisch. Meer bewegen hoeft niet vijf keer per week intensief sporten te zijn. Dinsdagavond zwemmen en zondag een wandeling maken is een concreet en haalbaar doel.



## Een goede voorbereiding is het halve werk

Aansluitend op de vorige tip: maak een plan bij uw voornemen. Als u twee stuks fruit per dag wilt gaan eten, moet u er wel voor zorgen dat u dit fruit in huis hebt.

Hetzelfde geldt voor bewegen: plan het in uw agenda en zorg dat uw sportkleding gewassen is. Zo kunt u het excuus dat uw sportkleding vies is in ieder geval niet meer gebruiken.

## Samen aan de slag

Door een voornemen samen aan te pakken heeft u een stok achter de deur én maakt u het leuker. Spreek bijvoorbeeld met een goede vriend(in) af om samen te wandelen en wissel gezonde recepten uit met vrienden en familie.

Als u er even doorheen zit, dan helpt de ander u weer motivatie te vinden. Maar ook als het hartstikke goed gaat, is het veel leuker om samen het succes te vieren!

## Houd vol

En ten slotte: geef niet op. Als u op een vrijdagavond na een week hard werken toch zwicht voor een stukje chocolade is dit geen reden om gelijk te stoppen met uw voornemen. Word niet boos op uzelf, maar pak uw voornemen de volgende dag gewoon weer op. Nieuwe gewoontes aanleren kost tijd, dus gun uzelf die ook.



## Vraag maar raak!

Heeft u een vraag over voeding, beweging en kanker? Maak dan gebruik van onze Vragenservice! Dat is onze speciale dienst waarmee we goede voorlichting bieden aan iedereen in Nederland.

Het voorlichtingsteam van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds behandelt elke vraag met de grootste zorg. U ontvangt antwoord op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Fijn toch?

Stel uw vraag via [wkof.nl/vragenservice](https://wkof.nl/vragenservice).



## De toekomst goed tegemoet

We gaan weer richting een nieuw jaar. Wat is het fijn om rondom de jaarwisseling stil te staan bij alle mooie momenten die we dit jaar hebben mogen beleven. Maar het is ook een goed moment om na te denken over de toekomst, die van ons en van onze dierbaren.

Plannen maken voor de toekomst is spannend en inspirerend. Het geeft energie en richting wanneer we een doel voor ogen hebben. Maar een plan voor later geeft ook rust. Zoals een plan voor wanneer we er zelf niet meer zijn. Want uiteraard willen we een mooie wereld achterlaten, een wereld waarin de idealen die ons zo dierbaar zijn kunnen blijven voortleven.

Een gift uit uw nalatenschap aan het Wereld Kanker Onderzoek Fonds voor toekomstig onderzoek en voorlichting is een van de mooiste giften die u kunt geven. Want daarmee geeft u de wereld ook later een betere kans tegen kanker, en houdt u uw hoop levend dat kanker op een dag verslagen wordt. Dat is een prachtige daad en een eerbetoon aan uw leven.

Nadenken over een nalatenschap kan ingewikkeld lijken. Een beetje hulp daarbij is vaak welkom. Met de **Gids over Nalaten** van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft u duidelijke informatie en een praktisch stappenplan. Hiermee wordt u als het ware 'gegidst' door dit belangrijke onderwerp zodat u uw wensen voor later kunt bepalen en goed vastleggen.



Vraag de Gids over Nalaten kosteloos aan!



## 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](https://wkof.nl)  
E-mail: [informatie@wkof.nl](mailto:informatie@wkof.nl)  
Bankrekening (IBAN) NL51 ABNA 0424356309

**Redactie:** Nadia Ameyah, Germund Daal, Laurens van Riet, Leon Wolleswinkel, Pim van der Grinten, Femke Belgers 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](mailto:informatie@wkof.nl). Op [wkof.nl](https://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).



## Dit lintje zegt alles

Kanker raakt ons allemaal, maar kanker draag je niet alleen. Draag het paarse lintje samen met ons op 4 februari, Wereld Kanker Dag.



Bestel  
het hier!



[wkof.nl/lintje](https://wkof.nl/lintje)