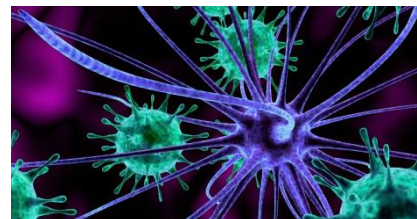


- Meerdere locaties (Antwerpen, Wijnegem, Wilrijk, Merksem, Kontich, Brasschaat) en tijdstippen.
- 3 soorten vormingen:
 - o **Workshop:** een eenmalige vorming waarbij verwacht wordt dat de deelnemers actief input leveren, gericht op ervaring opdoen.
 - o **Lezing:** een eenmalige vorming waarbij geen input verwacht wordt van de deelnemers.
 - o **Cursus:** een (meerdaagse) vormingsreeks waarbij verwacht wordt dat de deelnemers actief input leveren.

Het programma:

1. Cursus: IN DE WERELD VAN AUTO-IMMUUNZIEKTEN

Auto-immuunziekten ontstaan doordat het immuunsysteem lichaamseigen cellen en stoffen als lichaamsvreemd ziet. Het lichaam gaat dan antistoffen tegen de eigen weefsels vormen. Zo klinkt de medische uitleg. Af en toe horen we wel eens in het nieuws dat er een doorbraak aankomt om mensen medisch beter te helpen. Maar tot op heden bestaan er echter nog geen mirakeloplossingen. Dus blijven wij met veel vragen zitten.



Welke ziektebeelden vallen hier allemaal onder? Wat zijn de symptomen? Hoe verloopt het ziekteproces? Maar even belangrijk voor vrijwilligers: hoe ziet de wereld van mensen met een auto-immuunziekte er uit? Wat kunnen vrijwilligers voor hen betekenen? Hoe kunnen we op een goede manier met hen omgaan?

Praktisch:

Donderdag 22 februari 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

Zaal Molenberg – CM-hoofdgebouw, Molenbergstraat 2 in Antwerpen.

Lesgever: Ingrid Cluytens.

Type: cursus

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

2. Workshop Crea: EEN BLOEMENKRANS MET EIERKARTON

Van eierkartons weten we dat ze wel eens gebruikt werden als geluidsabsorberend materiaal tegen de muren. Maar je kan er nog andere creatieve mogelijkheden op toepassen. Al eens een bloemenkrans gezien die met eierkarton gemaakt werd. Je staat versteld van het knappe resultaat. Niet zo moeilijk, en met vele toepassingen voor herfst, kerst, lente, Pasen of in de zomer.

Kom eens creatief uit de hoek op een vakantie of pak je kernactiviteit eens anders aan. Het wordt veelbelovend!



Praktisch:

Dinsdag 27 februari 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

Zaal Lazaret, CC 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199 in Wijnegem.

Lesgever: Lucienne Cavens.

Type: workshop - max. 20 deelnemers.

Deelnameprijs: gratis. (Benodigdheden/materiaal worden bij de bevestiging meegegeeld.)

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.



3. Workshop: EERSTE HULP BIJ ONGEVALLLEN

We weten het allemaal! Een ongeluk zit meestal in een klein hoekje. En een ongeluk is gauw gebeurd. Iedere keer we op stap gaan of samen komen is er een risico dat er iets kan voorvallen. Dit kan je niet altijd voorkomen. Maar als een ongeluk zich voordoet, is het wel van belang dat je die eerste hulp bij ongeval kan toedienen.

In deze workshop gaan we in op de meest voorkomende ongelukjes die zich binnen onze Samana-activiteiten kunnen voordoen. Wat kan je doen en op welke manier? En wat doe je beter niet?



Praktisch:

Maandag 5 maart 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

CM-kantoor van Brasschaat, Bredabaan 375 in Brasschaat.

Lesgever: Linda Wauters.

Type: workshop

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

4. Cursus: OMGAAN MET DE KLAPPEN VAN HET LEVEN

Mensen met een chronische ziekte, aandoening of beperking, mantelzorgers, mensen die eenzaam zijn... hebben allemaal iets gemeen. Zij hebben in hun leven iets of veel verloren: een stuk van hun gezondheid, maar ook misschien werk, vrienden, familie, inkomsten, hobby's, dromen. In de verhalen die we als vrijwilliger tegenkomen, beluisteren we die verlieservaringen die hun leven tekenen. Omgaan met de klappen van het leven betekent stil durven staan bij mensen hun verlies en hun rouw hierom.

Wat kan je als vrijwilliger hierin betekenen? Hoe kan je iemand ondersteunen bij de impact ervan op het dagelijks leven, bij de gedachten en gevoelens die erbij komen kijken? Wat doe je met de pijnlijke gevoelens? Een workshop met tips en handvatten over hoe we kunnen omgaan met de klappen die het leven uitdeelt.

Praktisch:

Dinsdag 6 maart 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

Zaal Molenberg (4^e verdieping), CM-hoofdgebouw, Molenbergstraat 2 in Antwerpen.

Lesgever: Ariane Lievens.

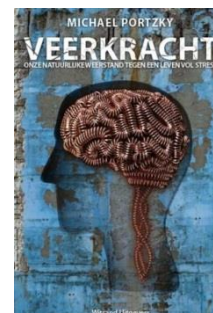
Type: cursus

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

5. Lezing: VERHOOG JE VEERKRACHT

Veerkracht is vandaag hét sleutelwoord als het gaat om de manier waarop we in het leven staan. Wat er ook gebeurt in ons leven (veranderingen, negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, problemen veroorzaakt door ...), steeds weer wordt de manier waarop we ons een weg banen door het leven bepaald door onze veerkracht. Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over het belang van veerkracht. Is veerkracht een persoonlijkheidskenmerk of iets wat door onze omgeving wordt beïnvloed? Is veerkracht iets wat aangeboren is of kan je veerkracht aankweken? Kan je je eigen veerkracht meten? En kan je je eigen veerkracht ook doen groeien?



Michael Portzky is neuropsycholoog. Hij is de auteur van zowat alle Nederlandstalige vragelijsten over mentale veerkracht.

In dit boek legt hij in begrijpelijke taal uit wat we moeten weten over veerkracht. Bovendien ontwikkelt hij een concreet en onmisbaar actieplan voor wie de schade die veroorzaakt is door stress en aanverwante problemen stap voor stap wil herstellen...

Praktisch:

Donderdag 29 maart 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

Auditorium, TPC, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk.

Spreker: Michael Portzky.

Type: lezing.

Deelnameprijs: € 10 basisprijs, € 5 CM-ledenprijs

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

6. Workshop: OMGAAN MET VERBALE AGRESSIE

Mensen zijn mondiger geworden en komen meer op voor hun mening. Dat is een goede zaak. Maar hoe moeten we omgaan met mensen die vanuit hun frustratie door bijvoorbeeld hun ziek zijn en de gepaard gaande onrechtvaardigheden zo van zich afbijten dat je er als vrijwilliger ongemakkelijk en geïntimideerd van wordt.

Waar liggen de grenzen van begrip tonen en onbegrip ontvangen? Wanneer moet je begripvol zijn en wanneer moet je assertief zijn en als vrijwilliger voor jezelf opkomen? Hoe kan je op een goede manier met deze grenzen omgaan?



Praktisch:

Woensdag 25 april 2018 van 13.30 u tot 16.30 u.

Zaal Wapper – vergadercentrum Auxilia, St. Jacobsmarkt 49 in Antwerpen.

Lesgever: Annemie Meeussen..

Type: workshop

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

7. Workshop: DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN EN OVERBRENGEN

Als vrijwilliger word je wel eens geconfronteerd met moeilijke situaties van mensen? Hoe vermijd je dat je hierdoor meegesleurd wordt?

Soms word je opgeslorpt, of ga je piekeren of aan jezelf twijfelen. Belangrijk is dan dat je afstand neemt. Zodra je beseft wat je wel en niet kan veranderen, kan je nagaan hoe je terug actie kan ondernemen.



In deze workshop gaan we naar de essentie van positief denken, met name te accepteren dat bepaalde dingen zijn zoals ze zijn. Maar we gaan nog een stap verder. De meeste vrijwilligers houden van hun engagement in Samana, maar vinden het niet altijd gemakkelijk om deze positieve boodschap naar buiten te brengen. Hoe vertel je op een positieve manier over je vrijwilligerswerk in Samana?

Praktisch:

Donderdag 24 mei 2018 van 19.30 u tot 22 u.

CM-kantoor van Brasschaat, Bredabaan 375 in Brasschaat.

Lesgever: Erna Claes, dr. in de psychologie.

Type: workshop

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

8. Workshop: HOE KUNNEN VRIJWILLIGERS DE ZELFZORG BIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

Mantelzorg en zelfzorg lijken soms lijnrecht tegenover elkaar te staan. Als mantelzorger steek je veel energie in de zorg van een naaste. Neemt die zorg dermate de bovenhand, dan kan dit betekenen dat je over je eigen grenzen van je draagkracht gaat. Als vrijwilliger komen we deze situaties wel eens tegen. Je merkt dan dat de mantelzorger haast opgebrand is, op zijn tandvlees zit, het water aan de lippen...



In deze workshop staan we stil bij wat jij als vrijwilliger kan betekenen naar de mantelzorger om zijn zelfzorg te ondersteunen. Want zorgt de mantelzorger goed voor zichzelf, dan komt dit ook de zorg van de ander ten goede.

Praktisch:

Dinsdag 19 juni 2018 van 19.30 u tot 22 u.

Klas 1 van S-gebouw, TPC, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk.

Spreker: Marij Laurijssen.

Type: workshop.

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.