

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen



aanbod
JANUARI
t.e.m.
JUNI
2024

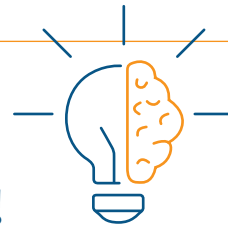
ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

PROVINCIE ANTWERPEN

samana

samen met





•• Zoveel meer dan kennis opdoen!

Ziek worden zet je wereld op zijn kop en vult je hoofd met ontelbare vragen en twijfels. Samana wil voor jou die warme omgeving zijn waar je terecht kan voor de juiste informatie, waar je op adem kan komen en de nodige ondersteuning krijgt om te leren omgaan met de ingrijpende veranderingen in je leven. Zo kan je jouw veerkracht laten groeien en je focus verleggen naar wat wél nog allemaal kan.

Samen met lotgenoten een cursus of infosessie volgen, online of fysiek, is zoveel meer dan kennis opdoen. Het is elkaar leren kennen, ervaringen uitwisselen, steun vinden in de groep. Door in te zetten op een breed vormingsaanbod wil Samana jou begeleiden onderweg naar meer ziekte- en zelfinzicht en je sterker maken om de regie van jouw eigen leven (opnieuw) in handen te nemen.

Vanuit een brede kijk op gezondheid hebben we een gevarieerd programma samengesteld dat we jou graag voorstellen in deze brochure. Neem zeker een kijkje, raak geïnspireerd en schrijf onmiddellijk in door op het gewenste initiatief te klikken of te surfen op het internet naar **www.samana.be/vorming** en kies daar voor “aanbod voor mensen met een chronische ziekte”. We hopen je snel te mogen begroeten tijdens onze initiatieven.



Tijdens een éénmalige infosessie krijg je informatie over een thema, ga je zelf aan de slag in een workshop. Dit onder begeleiding van deskundige lesgevers.



RUG- EN NEKKLACHTEN

Het belang van een goede rughouding is algemeen geweten. Via het aanleren van functionele stretches kan je er thuis mee aan de slag. Chronische nekklasten zijn vaak verbonden aan hoofdpijn. Ook hier zoeken we samen hoe we deze pijn kunnen verlichten.

Wanneer

Vrijdag 15 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Syntra Mechelen
Oude Baan 2, 2800 Mechelen

Prijs

Basisprijs: € 5 • CM-lid: € 3 • CM-lid met VT: € 2

“ Bij Samana leerde ik omgaan met mijn ziekte en kreeg ik tips die me een heel eind vooruithielpen. Tegelijk ontmoette ik ook heel fijne mensen die zich in een gelijkaardige situatie als mij bevinden. Dat doet iets met je. ”

Katrijn, 35 jaar



FASCIATHERAPIE

Fasciatherapie werkt heel subtiel en actief in op lichamelijke en psycho-emotionele aspecten van pijn en chronische aandoeningen. Dit gebeurt door subtiel manuele technieken en mobilisaties op het pijnlijk weefsel, op je bewegingsbeperkingen en je stresssysteem. Ontdek hoe fasciatherapie in zijn werk gaat en wat het voor jou kan betekenen.

Wanneer

Dinsdag 26 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Bouckenborgh
Bredabaan 561, 2170 Merksem

Prijs

Basisprijs: € 5 • CM-lid: € 3 • CM-lid met VT: € 2



BETER OMGAAN MET SLAPELOOSHEID

En, goed geslapen vannacht?" Lig je ook wakker van deze vraag? De sessie start met algemene informatie rond gezonde slaap en slaapmechanismen. Daarna komen slaapstoornissen aan bod. Hoe pak je jouw slaapprobleem aan? Wat zijn de voor- en nadelen van slaapmedicatie?

Wanneer

Dinsdag 18 juni van 13.30u tot 16.30 u

Waar

Beweging.net
Korte Begijnenstraat 18, 2300 Turnhout

Prijs

Basisprijs: € 5 • CM-lid: € 3 • CM-lid met VT: € 2

Online infosessies



Online infosessies	Wanneer		Uur
Beter in balans met goede voeding	Dinsdag 16 januari		13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
De zin en onzin van voedingssupplementen	Woensdag 24 januari		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Piekeren	Vrijdag 2 februari		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Boost je zelfvertrouwen	Donderdag 8 februari		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Hartcoherentie, adem je stress weg	Vrijdag 9 februari		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Hoogsensitiviteit, hoe ga je ermee om?	Woensdag 21 februari		18.30 u - 21.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Loslaten en aanvaarden	Donderdag 22 februari		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Zinvol ziek	Dinsdag 27 februari		14.00 u - 16.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Beter in balans met gezonde voeding	Maandag 4 maart		13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Piekergedachten en ermee omgaan	Woensdag 20 maart		video on demand
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Orde in je spullen, rust in je hoofd	Vrijdag 22 maart		14.00 u - 16.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Eenzaamheid, hoe ga je ermee om?	Woensdag 24 april		14.00 u - 16.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Boost je zelfvertrouwen	Donderdag 25 april		18.30 u - 20.30 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Intuïtief schrijven	Vrijdag 26 april		9.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Rouw en acceptatie bij chronische ziekte	Maandag 3 juni		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
De zin en onzin van voedingssupplementen	Woensdag 12 juni		13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Omgaan met onbegrip	Maandag 24 juni		10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00	CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00

Ons cursusaanbod maakt je sterker en vergroot je draagkracht. Dankzij de kennis en de vaardigheden die je opdoet in kleinere groep ga je gewapend om met je eigen situatie en werk je aan je persoonlijke ontplooiing. Een cursus is telkens een geheel dat bestaat uit meerdere sessies.



CREATIEF DAGBOEK

Creative technieken, woorden en beelden, geven een stem aan de gedachten en gevoelens die in je leven. Je werkt in een persoonlijk dagboek met creatieve technieken rond je innerlijke leefwereld en groei.

Wanneer

**Dinsdag 30 januari, 6, 27 februari,
12 en 19 maart**
van 10.00 u tot 13.00 u

Waar

CC Bouckenborgh
Bredabaan 561, 2170 Merksem

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



OVER BEGRIJPEN EN BEGREPEN WORDEN

Gezondheidsproblemen zorgen voor grote veranderingen in jouw leven, maar ook in dat van de mensen die dicht bij je staan. **Hoe praat je hierover met je partner, ouders, kinderen en vrienden?** Hoe ga je om met mensen die je betuttelen, zonder de indruk te geven on dankbaar te zijn? Wat kan je zelf anders aanpakken?

Wanneer

Maandag 19, 26 februari, 4 en 11 maart
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Syntra Mechelen
Oude Baan 2, 2800 Mechelen

Prijs

Basisprijs: € 60 • CM-lid: € 28 • CM-lid met VT: € 14



LEVEN MET FIBROMYALGIE

De invloed van fibromyalgie op je leven is groot. Deze aandoening waar heel wat mensen dagelijks mee worstelen krijgt nog te weinig aandacht, wat maakt alsof dat je er alleen mee zit. In deze cursus belichten we verschillende invalshoeken van fibromyalgie, met het streven naar de manier hoe je er stap voor stap mee kan omgaan naar een kwaliteitsvoller leven.

Wanneer

Dinsdag 20, 27 februari, 5, 12 en 19 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier
Populierenhoeve 22, 2240 Zandhoven

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,5



EUTONIE GEVORDERDEN

Ervaar de steun in je lichaam door stil te staan bij je dagelijkse bewegingen en ervaar dat ze niet altijd hoeven uit te monden in pijn of verkramping. Zitten, staan en gaan... vormen de zoektocht van deze cursus. Je leert voelen als vaardigheden die toepasbaar zijn in je dagelijks leven. Zo kom je tot meer evenwicht, stabiliteit, veerkracht en beweeglijkheid, en minder pijn.

Wanneer

Maandag 26 februari, 4, 11, 18 en 25 maart
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC Wilrijk
Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Aanvaarden dat je nooit meer zonder pijn zal leven is moeilijk. Beseffen dat het er op aankomt om de pijn een plaats te geven in je leven, doe je niet van vandaag op morgen. Met de cursus 'Leven met chronische pijn' bieden we steun in het leven met chronische pijn.

Wanneer

**Donderdag 29 februari, 7, 21 en 28 maart +
Dinsdag 12 maart**
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Bouckenborgh
Bredabaan 561, 2170 Merksem

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



HARTCOHERENTIE, ADEM JE STRESS WEG

Deze eenvoudige ademhalingstechniek beïnvloedt je hartritme: hart en brein worden samen in balans gebracht. Dit reduceert stress en brengt rust, en heeft een positieve invloed op je gezondheid.

Wanneer

Dinsdag 12, 26 maart, 16 en 30 april
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Beweging.net
Korte Begijnenstraat 18, 2300 Turnhout

Prijs

Basisprijs: € 60 • CM-lid: € 28 • CM-lid met VT: € 14



EUTONIE BEGINNERS

Deze lichaamsoefeningen maken je aandachtig voor je lichaam en wat er in je omgaat. Je merkt spanningen, pijn en ongemak sneller op. Hierdoor voel je je ontspannen en verminder je gaandeweg je klachten.

Wanneer

Maandag 15, 22, 29 april, 6 en 13 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

ToBe Kempen,
Hendrik Consciencestraat 20, 2300 Turnhout

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



DE KRACHT VAN MUZIEK

We gaan tijdens deze cursus terug naar de basis van muziek: ritme, adem, en natuurklanken. We experimenteren en maken samen muziek. Tijdens deze muzikale reis geven we aandacht aan de groepssfeer en nemen we de tijd om iedereen deel te laten uitmaken van onze klanken. Dit doen we met oefeningen om onder meer spanningen los te laten.

Wanneer

Vrijdag 19, 26 april, 3, 17 en 24 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC Wilrijk
Groenenborgerlaan 149, 2020 Antwerpen

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



CREATIEF LOSLATEN

Als je levenspad vol verwachtingen en dromen plots gedwarsboomd wordt door verlies aan gezondheid en mogelijkheden weet je soms niet meer hoe nu verder. Tijdens deze cursus maak je kennis met 3 verhalen die ons kunnen inspireren om door moeilijke gebieden in ons eigen verhaal te wandelen. Drie wijze lessen geven de kans om los te laten en weer verder te gaan.

Deze cursus bestaat uit praktische creatieve sessies. Beginnend met een verhaal, met klei, verf en andere creatieve materialen ga je aan de slag met de boodschap van dit verhaal. Het resultaat is niet belangrijk, maar het symbolisch proces dat je meemaakt en voelt wel. Het gaat om het uiten van wat in je leeft en je beleving creatief en symbolisch weer te geven.

Wanneer

Dinsdag 30 april, 14 en 21 mei
van 10.00 u tot 13.00 u

Waar

Sporthal Heist-op-den-Berg
Lostraat 48A, 2220 Heist-op-den-Berg

Prijs

Basisprijs: € 45 • CM-lid: € 21 • CM-lid met VT: € 10,50



VAN VERMOEIDHEID NAAR DRAAGKRACHT

Veel mensen worden tegenwoordig geconfronteerd met ernstige vermoeidheid die niet kan toegeschreven worden aan een gekende ziekte. Meestal heeft dit te maken met een complexe ontregeling van verschillende lichamelijke systemen. Denk hierbij bv aan het zenuwstelsel, de slaap, het hormonaal stelsel, spieren en gewrichten. Al deze subtiele ontregelingen samen zorgen voor een steeds kleiner wordende draagkracht en meer overbelasting.

In deze reeks proberen we een aantal thema's te verduidelijken die te maken hebben ons stressresponsstelsel, overbelasting en uitputting.

Wanneer

Donderdag 2, 16, 23 en 30 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC Wilrijk
Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk

Prijs

Basisprijs: € 60 • CM-lid: € 28 • CM-lid met VT: € 14



VERDER NA KANKER

Operaties, chemo-, radio- en/of immunotherapie, ... Een kankerbehandeling heeft een enorme impact op je leven. Niet verwonderlijk dat je tijd nodig hebt om ervan te herstellen, zowel lichamelijk als mentaal. Je wil wel proberen de draad van het leven terug op te pikken, maar hoe doe je dat dan concreet? Het zesdelige traject 'Verder na kanker' nodigt je uit om je leven in je eigen tempo weer op te pakken na je kankerbehandeling.

Wanneer

Donderdag 2, 16, 23, 30 mei, 6 en 13 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Mol

Prijs

Basisprijs: €42 • CM-lid: 42 • CM-lid met VT: € 42



DE VERBORGEN KUNSTENAAR

Als je schildert, valt je denken met al haar rumoer vanzelf stil. Geef je zelf even vrijaf van het ziek-zijn en de opdringerige gedachten en emoties die ermee gepaard gaan. Ontdek je eigenheid en je sterke kanten met verf en penseel. Voorkennis is helemaal niet vereist.

Wanneer

Dinsdag 7, 14, 21, 28 mei, 4, 11, 18 en 25 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Volontar (Kazou)
Antwerpsesteenweg 261B, 2800 Mechelen

Prijs

Basisprijs: € 120 • CM-lid: € 56 • CM-lid met VT: €28



QI GONG

Qi' staat voor 'levensenergie' en voor de energie die men in de natuur voelt. 'Gong' betekent 'werken of weldaad via uithoudingsvermogen en oefening'. Wie aan Qi gong doet, gaat dus zelf aan de slag met zijn levensenergie. Het doel? Jezelf in balans brengen om zowel je lichaam als geest optimaal te kunnen inzetten. Praktisch gezien bestaat deze oefenkunst uit specifieke technieken om bewuster om te gaan met je houding, ademhaling, beweging en intentie in het dagdagelijks leven. Daarnaast ervaar je ook een heilzaam effect van de zachte bewegingen.

Wanneer

Maandag 13, 27 mei, 3, 10 en 17 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Hoge Rielen
Molenstraat 62, 2460 Kasterlee

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50



EUTONIE VOOR BEGINNERS

Deze lichaamsoefeningen maken je aandachtig voor je lichaam en wat er in je omgaat. Je merkt spanningen, pijn en ongemak sneller op. Hierdoor voel je je ontspannen en verminder je gaandeweg je klachten.

Wanneer

Dinsdag 21, 28 mei, 4, 11 en 18 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Sporthal Heist-op-den-Berg
Lostraat 48A, 2220 Heist-op-den-Berg

Prijs

Basisprijs: € 75 • CM-lid: € 35 • CM-lid met VT: € 17,50

ORDE IN JE ADMINISTRATIE



Je administratie op orde houden is voor iedereen al een hele klus. maar hoe doe je dat als je niet veel energie hebt. Overzicht in je agenda en administratie brengt rust in je hoofd. Het verlaagt je stress en onnodige paniecreacties en je krijgt meteen ook extra tijd voor de dingen die er écht toe doen. Dit infomoment houdt rekening met je noden en met de struikelblokken die gepaard gaan met ziek zijn en een laag energiepeil.

Wanneer

Maandag 27 mei en 3 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Syntra Mechelen
Oude Baan 2, 2800 Mechelen

Prijs

Basisprijs: € 30 • CM-lid: € 14 • CM-lid met VT: € 7



KINTSUGI: SCHERVEN MET EEN GOUDEN RAND

In de Japanse schoonheidsleer dragen de sporen van breuk en herstel bij aan de schoonheid van een voorwerp. Cursus/workshop om op basis van deze visie hier creatief mee aan de slag te gaan.

Wanneer

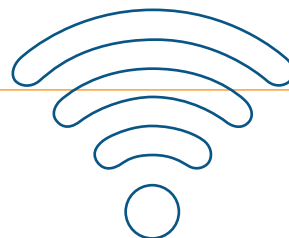
Dinsdag 18 en 25 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Bouckenborgh
Bredabaan 561, 2170 Merksem

Prijs

Basisprijs: € 30 • CM-lid: € 14 • CM-lid met VT: € 7



Online cursussen

Online cursussen	Wanneer	Uur
Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Woensdag 17, 24 en 31 januari (AL VOLZET)	19.00 u - 21.30 u
	Basisprijs: € 45,00 CM-lid: € 21,00	CM-lid met VT: € 10,50
	Woensdag 5, 12 en 19 juni	13.30 u - 16.30 u
	Basisprijs: € 45,00 CM-lid: € 21,00	CM-lid met VT: € 10,50
Constructief omgaan met wat moeilijk is	Donderdag 18, 25 januari, 1 en 8 februari	13.30 u - 16.30 u
	Basisprijs: € 60,00 CM-lid: € 28,00	CM-lid met VT: € 14,00
Ontdekken wie je echt bent	Dinsdag 23 en 30 januari, 6, 20, 27 februari en 5 maart	13.30 u - 16.30 u
	Basisprijs: € 90,00 CM-lid: € 42,00	CM-lid met VT: € 21,00
Intimiteit en chronisch ziek zijn	Vrijdag 1, 8, 22 en 29 maart	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 60,00 CM-lid: € 28,00	CM-lid met VT: € 14,00
Yoga en relaxatie bij ziekte	Maandag 4, 11, 18, 25 maart en 15 april	10.00 u - 13.00 u
	Basisprijs: € 75,00 CM-lid: € 35,00	CM-lid met VT: € 17,50
Vrijwillig werkplezier	Donderdag 21, 28 maart, 18 april en 30 mei	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 60,00 CM-lid: € 28,00	CM-lid met VT: € 14,00
Ontdekken wie je echt bent	Donderdag 16, 23, 30 mei, 6, 13 en 20 juni	13.30 u - 16.30 u
	Basisprijs: € 90,00 CM-lid: € 42,00	CM-lid met VT: € 21,00
Beter in balans met gezonde voeding	Dinsdag 4, 11, 18 en 25 juni	13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 60,00 CM-lid: € 28,00	CM-lid met VT: € 14,00
Loslaten en aanvaarden	Donderdag 6, 13, 20 en 27 juni	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 60,00 CM-lid: € 28,00	CM-lid met VT: € 14,00

Cursussen met overnachting



Meerdelige en verdiepende cursussen met overnachting	Wanneer	Waar
Eutonie beginners	Maandag 18 maart - donderdag 21 maart	Zorgverblijf Spa Nivezé Route du Tonnelet 76, Spa
	Basisprijs: € 415,00 CM-lid: € 285,00	CM-lid met VT: € 264,00
Eutonie opfrisweekend	Vrijdag 3 mei - zondag 5 mei	Ter Helme – Kinderlaan 49-51, Oostduinkerke
	Basisprijs: € 320,00 CM-lid: € 255,00	CM-lid met VT: € 234,00

Verhalen delen, troost of herkenning vinden en elkaar inspireren, dat is wat je kan beleven tijdens lotgenotensamenkomsten. Deze betekenisvolle ontmoetingen geven je energie om verder te gaan.

ON-BEPERKT CREATIEF

Ook graag creatief bezig? Dit gezellig, creatief groepje komt één keer per maand samen om te knutselen aan iets waar je zelf zin in hebt, tips uit te wisselen,... Breng je eigen materiaal mee.

Wanneer

**Vrijdag 5, 26 januari, 2, 23 februari, 22 maart,
12 april, 10 mei, 14 en 28 juni
+ Maandag 29 april en 27 mei**
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Dienstencentrum Luysterbos J.B.
Stessensstraat 69, 2440 Geel

Gratis

CREAMANA MECHELEN

Ben jij ook graag creatief bezig? Dan is de creagroep 'Creamana' zeker iets voor jou. Deze creagroep is een gezellig, creatief groepje dat bestaat uit mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Regelmatig samenkomen om samen te knutselen aan iets waar je zelf zin in hebt, tips uit te wisselen, een nieuwe techniek te leren,... dat zijn de ingrediënten van 'Creamana'. Zin om mee te doen? Dit is geen cursus, instappen kan op elk moment.

Wanneer

**17 januari, 21 februari, 20 maart,
17 april, 15 mei en 19 juni**
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Volontar (Kazou)
Antwerpsesteenweg 261B, 2800 Mechelen

Prijs

€ 7, dit betaal je ter plaatse

CREAWANDELGROEP MET ZELFZORG

Samana Creawandelgroep Met Zelfzorg biedt eenmaal per maand een activiteit aan. Tijdens de lentemaanden verleggen we onze focus terug naar de natuur en het wandelen.

Even uit je hoofd en genieten van het doen. Voelen wat het je brengt aan ontspanning en plezier om gewoon in het groen toch bezig te zijn met kleine creatieve opdrachtjes?

Je wordt stap voor stap begeleid of je krijgt de ruimte om jouw ding te doen. Laat je verwonderen. Er is geen voorkennis nodig.

Wanneer

**Dinsdag 9 januari, woensdag 7 februari
en woensdag 6 maart**
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Hove Sportpark
Paul van Ostaijenlaan 6, 2540 Hove

— & —

Wanneer

Dinsdag 23 april, 7 mei en 6 juni
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Middelheimpark
Middelheimlaan 61, 2020 Antwerpen

Prijs

€ 7, dit betaal je ter plaatse



HERSTELD, MAAR NOG KWETSBAAR

Als je levensloop geen wandelweg, maar een hobbelig parcours blijkt te zijn en een angststoornis je leven bepaalt, dan wordt het leven één grote worsteling. Toch ging auteur Katrien Jacobs de uitdaging aan om haar leven met haar chronische kwetsbaarheid tegen wil en dank niet zomaar te ondergaan, maar wel in handen te nemen. Het mondt uit in 'Mijn herstelboek', met een herkenbaar verhaal voor velen die worstelen met zichzelf, dat ze graag voorstelt in deze lezing.

Wanneer

Donderdag 7 maart
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CC Zwaneberg
Cultuurplein 1, 2220 Heist-op-den-Berg

— & —

Wanneer

Maandag 18 maart
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Bibliotheek Park
Van Heybeeckstraat 28A, 2170 Merksem

— & —

Wanneer

Donderdag 28 maart
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Bibliotheek Predikheren
Goswin de Stassartstraat 88, 2800 Mechelen

— & —

Wanneer

Maandag 15 april
van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Bibliotheek Turnhout
Warandestraat 42, 2300 Turnhout

Gratis



MINI-GOLF

Speel je graag minigolf? Super! Dan ben je van harte welkom om mee te komen doen. Ervaring is niet vereist, het is plezier dat telt! Nadien sluiten we nog af met een drankje.

De kost van het spel en eventueel het drankje nadien, betaal je ter plaatse.

Wanneer

Donderdag 21 maart, 18 april, 16 mei en 13 juni
van 13.30 u tot 15.30 u

Waar

Antwerp Midget Golf Club
Eglantierlaan 6, 2020 Antwerpen

Prijs

Een spel kost € 6, dit betaal je ter plaatse

SAMEN LEZEN

Het leven verloopt niet altijd zoals je het zou willen. Als een chronische ziekte of aandoening je pad kruist, blijf je achter met veel vragen. Vragen die je bezighouden, je onrustig maken of je laten worstelen met moeilijke gevoelens. In verhalen kan je heel wat herkenning en troost vinden, maar ook lichtpunten en houvast.

We komen elke maand samen in een kleine groep en beluisteren een korte tekst die wordt voorgelezen. Je pikt in op de tekst en kan ervaringen en gevoelens uitwisselen.

Hou je van verhalen? Kom dan zeker eens kennismaken met de Samen Lees groep en ervaar hoe woorden je veerkracht kunnen versterken.

Wanneer

Maandag 8 januari, 5 februari, 4 maart, 8 april, 6 mei en 3 juni

van 10.00 u tot 12.00 u

Waar

Bibliotheek Park

Van Heybeeckstraat 28A, 2170 Merksem

— & —

Wanneer

Maandag 8 januari, 19 februari, 11 maart, 15 april, 13 mei en 10 juni

van 13.30 u tot 14.30 u

Waar

Bibliotheek Couwelaar

Te Couwelaarlei 120, 2100 Deurne

— & —

Wanneer

Donderdag 11 januari, 8 februari, 7 maart, 4 april, 2 mei en 6 juni

van 10.00 u tot 11.30 u

Waar

Bibliotheek Brasschaat

Bredabaan 407, 2930 Brasschaat

— & —

Wanneer

Maandag 22 januari, 12 februari, 25 maart, 15 april, 27 mei en 17 juni

van 10.00 u tot 11.30u

Waar

Bibliotheek Kapellen

Dorpsplein 15, 2950 Kapellen

— & —

Wanneer

Vrijdag 19 april, 24 mei en 14 juni

van 10.00 u tot 11.30u

Waar

Bibliotheek Herentals

Gildenlaan 13, 2200 Herentals

Gratis



JONG SAMANA MECHELEN

Bij Jong Samana Mechelen brengen we mensen met een chronische ziekte bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en samen te genieten van de fijne dingen in het leven. Jouw welzijn en geluk staan helemaal bovenaan ons prioriteitenlijstje! Een culturele activiteit, een workshop, een infosessies, een fijne wandeling,...er staat vanalles op het programma! Wil je graag deel uitmaken van deze fantastische groep? Dan verwelkomen wij jou graag op één van onze activiteiten van 'Jong Samana Mechelen'.

Wanneer, waar en prijs?

Meer info over het programma?

Facebook:

<https://www.facebook.com/jongsamanamechelen>

Instagram:

@ jongsamanamechelen

Mail:

jongsamanamechelen@gmail.com



Wil jij weten wat er in jou beweegt?

Samana biedt cursussen eotonie aan voor gevorderden, maar ook voor beginners. Voor iedereen die spanning, pijn en ongemakken in zijn of haar lichaam wil aanpakken met aandachtig uitgevoerde lichaamsoefeningen.

Surf naar www.samana.be/vorming of kijk in deze flyer voor het aanbod eotonie in jouw buurt!

KIJKTIP! Axl Peleman ging in SamanaTV al op bezoek bij een cursus eotonie. Kijk zeker de reportage op ons YouTube-kanaal of klik hier.

samana
samen met

Terugbetalingen checken of voordelen aanvragen? Da's snel geregeld met de

Mijn CM-app

NIEUW

- Je krijgt meldingen van betalingen van de verplichte ziekteverzekering.
- Je krijgt een overzicht van de terugbetalingen door de facultatieve verzekering en CM-Hospitaalplan.
- Je vindt snel je weg naar Doktr en Bloom-up voor een online gesprek.



Scan en download de **Mijn CM-app**.

CM. Jouw gezondheidsfonds.



Samana is een vereniging voor én door mensen met een chronische ziekte of zorgnood en mantelzorgers. Een vereniging die vertrekt vanuit "samen sterk" staan. Het is al jaar en dag onze rotsvaste overtuiging dat je samen meer kan dan alleen en dat verbinding de sleutel is tot een warme samenleving.

Ons einddoel? **Een aangename omgeving creëren voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met een chronische ziekte of zorgnood en mantelzorgers.** Hen een plek bieden om tot rust te komen, om te verbinden met anderen in vergelijkbare situaties, om even te ontsnappen. Wij streven naar een omgeving waar iedereen zich thuis kan voelen.

Samana organiseert plaatselijk maar ook bovenlokaal ontmoetingsmogelijkheden via:

Basiswerkingen:

Samana telt meer dan 1.100 basiswerkingen. Dit zijn groepen van vrijwilligers die samen de missie van Samana realiseren. Concreet door een bezoek te brengen of door ontmoetingsmomenten te organiseren voor de mensen met een chronische ziekte, zorgnood en mantelzorgers in hun buurt. De regie ligt steeds bij het talent en goesting dat lokaal aanwezig is, inspelend op noden en vragen van de mensen zelf. Zo zoekt de ene bijvoorbeeld een eerder creatieve invulling, terwijl de andere meer op zoek is naar cultuur of gezellig samen zijn.

Vakanties:

Ontdek een nieuwe horizon met gelijkgestemde reisgenoten en zorgzame vrijwilligers. Mensen met een chronische ziekte of zorgnood, maar ook mantelzorgers kunnen samen met hun partner, familielid of vriend(in) ontspannen op vakantie terwijl onze vrijwilligers de verzorging overnemen. Kortom, een ontspannende vakantie voor iedereen. Ga je liever zelf op pad, maar dan wel met ondersteuning? Kies een hotel uit ons aanbod en geniet van een op maat gemaakte vakantie. Wij regelen het hotel, vluchten, hulpmiddelen, verpleegkundige ondersteuning en verzorging ter plaatse. Jij hoeft alleen maar te genieten.

Duowerking:

Samana Duowerking verbindt mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers voor een warm sociaal contact. De verbinding in de duowerking krijgt vorm door het samenstellen van duo's, bestaande uit een vrijwilliger en een persoon met een chronische ziekte. Elk duo spreekt regelmatig af om samen iets leuks te doen, op maat van het duo zelf. Zo ontstaan betekenisvolle één-op-één contacten, waardoor iedereen groeit. Samana ondersteunt de duo's met vorming en coaching, waardoor het contact nog meer diepgang krijgt.

Mantelzorg:

Zorg jij voor je oudere ouders? Ben je ouder van een kind dat extra zorgen nodig heeft of is je partner langdurig ziek? Dan ben jij een mantelzorger. Mantelzorg is een ruim begrip en elke mantelzorgsituatie is anders. Bij Samana zit je goed voor informatie op maat en ondersteuning om goed voor jezelf te blijven zorgen. Want ook dat is belangrijk.

SCHRIJF JE ONLINE IN VIA
WWW.SAMANA.BE/VORMING

Voor meer informatie over deze activiteiten,
kan je ons bereiken via volgende kanalen.

 tel. 02/211.35.65

 aanbod@samana.be

 www.samana.be

**WIL JE GRAAG MEER WETEN
OVER ONS AANBOD?**

**SCHRIJF JE DAN ZEKER IN
VOOR ONZE NIEUWSBRIEF!**

Ontdek alle activiteiten in jouw streek op www.samana.be

samana

samen met

