

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

aanbod
APRIL
t.e.m.
JUNI
2023

ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

PROVINCIE ANTWERPEN

samana

samen met





DEPRESSIE, MEER DAN EEN DIPJE

In deze informatiesessie verkennen we wat depressie wel én niet is. Medische, sociale en psychische aspecten worden samen gelegd. Wat zijn de symptomen van een depressie? Wat zijn risicofactoren en mogelijke oorzaken? En wat is de relatie met chronisch ziek zijn?

Wanneer

Maandag 15 mei van 13.30 tot 16.30

Waar

CM-campus - Antwerpsesteenweg 261, Mechelen

Prijs

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



Online infosessies	Wanneer	Uur
Omgaan met onbegrip	Dinsdag 18 april	10.00-12.00
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	
Je spijsvertering versterken	Dinsdag 18 april	13.30-15.30
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 Prijs:	
De zin en onzin van voedingssupplementen	Woensdag 10 mei	10.00-12.00
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	
Omgaan met onbegrip	Zaterdag 24 mei	13.30-15.30
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	
Beter in balans met gezonde voeding	Dinsdag 1 juni	13.30-15.30
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	
Nieuwe zin en betekenis ontdekken	Donderdag 6 juni	14.00-16.00
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	
Intimiteit en chronische ziekte	Vrijdag 23 juni	10.00-12.00
	Prijs: CM-lid: € 3,00 CM-lid met VT: € 2,00 geen CM-lid: € 5,00	

Een cursus loopt over verschillende sessies en diept een bepaald thema uit: van persoonlijkheidsvorming tot lichaamswerk en creatieve expressie. De grootte van de groep varieert tussen 8 en 15 deelnemers. De begeleiding is in handen van deskundige sprekers.

WORD JEZELF BETER GEWAAR MET 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 dagdagelijkse leven. Daarnaast ervaar je ook een heilzaam effect van de zachte bewegingen.



Wanneer
Dinsdag

23, 30 mei en 13, 20 en 27 juni van 13.30 tot 16.30

Waar

TPC
Groenenborgerlaan 149, Wilrijk

Prijs

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



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, luisteren en voelen. 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
Dinsdag

18, 25 april en 2, 9, 16 mei van 13.30 tot 16.30

Waar

Kasteel Bouckenborgh
Bredabaan 561, Merksem

Prijs

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



CREATIEF DAGBOEK

Creatieve 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

18, 25 april, 2, 16 en 23 mei van 13.30 tot 16.30

Waar

CM-campus
Antwerpsesteenweg 261,
Mechelen

Prijs

CM-lid: € 35
CM-lid met VT: € 17.50
geen CM-lid: € 75



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

18, 25 april, 2, 9, 16 en 23 mei van 13.30 tot 16.30

Waar

Bar Volontar, Korte
Begijnenstraat 19, 2300
Turnhout

Prijs

CM-lid: € 42
CM-lid met VT: € 21
geen CM-lid: € 90

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
Dinsdag

9, 16, 23, 30 mei en 6 juni
van 13.30 tot 16.30

Waar

ToBe Kempen
Hendrik Consciencestraat
20, Turnhout

Prijs

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

KRIJG MEER VAT OP JE BURN OUT

Een burn-out is een complex gebeuren dat zich heel verschillend manifesteert. We gaan op zoek naar wat jouw burn-out mee veroorzaakt hebben. We vertrekken vanuit persoonlijke ervaringen om van daaruit een eigen actieplan te vormen. Deze cursus is enkel voor mensen met een burn-out.

Wanneer
Donderdag

25 mei, 1, 8, 15 juni
van 13.30 tot 16.30

Waar

TPC
Groenenborgerlaan 149, Wilrijk

Prijs

CM-lid: € 28
CM-lid met VT: € 14
geen CM-lid: € 60

ONTDEKKEN WIE JE ECHT BENT

Wil je mogen, kunnen en durven zijn wie je echt bent? Zowel in relaties, dagelijkse situaties als in de samenleving? In deze cursus kom je in contact met de kern van je persoonlijkheid. Deze bestaat uit een brede waaier aan capaciteiten, talenten en mogelijkheden. Daarop kan jij zelfkennis, eigenwaarde en zelfvertrouwen bouwen. Kortom, durf te geloven in wie je echt bent!

Wanneer
Vrijdag

5, 12, 26 mei, 2, 9 en 16 juni
van 13.30 tot 16.30

Waar

CM-campus
Antwerpsesteenweg 261,
Mechelen

Prijs

CM-lid: € 42
CM-lid met VT: € 21
geen CM-lid: € 90



CREATIEF LOSLATEN

Als je levenspad vol verwachtingen en dromen plots gedwarsboemd 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

Donderdag 25 mei, 1 en 15 juni van 13.30 tot 16.30

Waar

Kasteel Bouckenborgh,
Bredabaan 56, Merksem

Prijs

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

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 23, 30 mei, 6, 13 en 20 juni van 13.30 tot 16.30

Waar

CM-campus - Antwerpsesteenweg 261, Mechelen

Prijs

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

**KINTSUKI: SCHERVEN (VERBINDEN) MET EEN GOUDEN RAND**

Een chronische ziekte of aandoening laat je leven en dromen in scherven vallen. In deze cursus staan we letterlijk en figuurlijk stil bij deze scherven. Wat betekenen deze scherven en barsten voor jou? Op welke manier hebben ze invloed op jouw leven en op jouw dromen? Je wordt creatief begeleid om van een oud verhaal naar een nieuwe vorm te komen doorheen een ontdekkingsreis waarin we gooien, breken en lijmen met goud tot er een nieuwe creatie ontstaat.

Wanneer

Donderdag 15 en 22 juni
van 13.30 tot 16.30

Waar

Sporta
Geneinde 2, Tongerlo

Prijs

CM-lid: €14
CM-lid met VT: € 7
geen CM-lid: € 30



Online cursussen	Wanneer	Uur
Intimiteit en chronisch ziek zijn	Maandag 17, 24 april en 8, 15 mei	18.30 - 20.30
	Prijs: CM-lid: € 28,00 CM-lid met VT: € 14,00	geen CM-lid: € 60,00
Bouwen aan vriendschap	Woensdag 17, 24, 31 mei en 7 juni	13.30 - 17.00
	Prijs: CM-lid: € 28,00 CM-lid met VT: € 14,00	geen CM-lid: € 60,00
Traject Ontdek de kracht in jezelf	Donderdag 20, 27 april en 4, 11, 25 mei en 1, 8, 15, 22 en 29 juni	10.00-12.00
	Prijs: CM-lid: € 37,50 CM-lid met VT: € 15,00	geen CM-lid: € 75,00
Ontdekken wie je echt bent	Vrijdag 5, 12, 26 mei en 2, 9 en 16 juni	13.30 - 16.30
	Prijs: CM-lid: € 42,00 CM-lid met VT: € 21,00	geen CM-lid: € 90,00
Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Woensdag 17, 24 en 31 mei	13.30 - 16.30
	Prijs: CM-lid: € 21,00 CM-lid met VT: € 10,50	geen CM-lid: € 45,00
Constructief omgaan met wat moeilijk is	Dinsdag 16, 23 en 30 mei	13.30 - 16.30
	Prijs: CM-lid: € 21,00 CM-lid met VT: € 10,50	geen CM-lid: € 45,00
Hartcoherentie, adem je stress weg	Donderdag 27 april en 11, 25 mei en 8 juni	13.30 - 15.30
	Prijs: CM-lid: € 28,00 CM-lid met VT: € 14,00	geen CM-lid: € 60,00
Orde in je administratie, rust in je hoofd	Maandag 19 en 26 juni	13.30 - 16.30
	Prijs: CM-lid: € 14,00 CM-lid met VT: € 7,00	geen CM-lid: € 30,00

Cursussen met overnachting	Data	Locatie
Opfrisweekend Eutonie	5 tot 7 mei	Ter Helme - Nieuwpoort
	CM-lid: € 210 - CM-lid met VT: € 175 - geen CM-lid: € 320	
Eutonie gevorderden	2 tot 5 oktober	Cosmopolite - Nieuwpoort
	CM-lid: € 270 - CM-lid met VT: € 225 - geen CM-lid: € 415	
Eutonie gevorderden	16 tot 19 oktober	Ter Duinen - Nieuwpoort
	CM-lid: € 270 - CM-lid met VT: € 225 - geen CM-lid: € 415	
Eutonie	13 tot 16 november	Domein Hooi donk - Zandhoven
	CM-lid: € 270 - CM-lid met VT: € 225 - geen CM-lid: € 415	

Betekenisvolle ontmoetingen met *lotgenoten*

Lotgenotencontact werkt helend.

Daarom zet Samana in op het creëren van ontmoetingskansen voor mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Door samen met gelijkgestemde activiteiten te beleven, ontstaat ruimte om verhalen te delen, troost en herkenning te vinden en elkaar te inspireren. Hiervoor bieden we een divers aanbod op maat van wie leeft met een chronische ziekte of beperking.



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 opdrachten?

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 4 april
Woensdag 10 mei
Donderdag 1 juni
van 14.00 tot 16.00

Waar

Middelheimpark
Middelheimlaan 61, Antwerpen

Prijs

€ 7, ter plaatse cash te betalen.
Alle materialen zijn
inbegrepen. Inschrijven is wel
verplicht.



MINIGOLF

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 20 april
Woensdag 24 mei
Donderdag 22 juni
om 13.30

Waar

Antwerp Midget Golf Club
Eglantierlaan 6, Antwerpen

Prijs

Een spel kost € 6,
je betaalt dit 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 bezig houden, 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.

MERKSEM

Wanneer

3 april, 8 mei en 5 juni van
10.00 tot 11.30

Waar

Bibliotheek Park
Van Heybeekstraat 28A,
Merksem

DEURNE

Wanneer

17 april, 8 mei en 5 juni van
13.30 tot 14.30

Waar

Bibliotheek Couwelaar
Te Couwelaarlei 120, Deurne

BRASSCHAAT

Wanneer

13 april, 11 mei en 8 juni
van 10.00 tot 11.30

Waar

Bibliotheek Brasschaat
Bredabaan 407, Brasschaat

Prijs

Gratis, inschrijven is wel verplicht!



Betekenisvolle ontmoetingen met lotgenoten



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'.

Meer info over het programma?

Facebook

<https://www.facebook.com/jongsamanamechelen> **Instagram**
@jongsamanamechelen

Mail

jongsamanamechelen@gmail.com



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

19 april, 17 mei en 21 juni
van 13.30 tot 16.30

Waar

CM-campus,
Antwerpsesteenweg 261,
2800 Mechelen

Prijs

Je betaalt ter plaatse
€ 7 inschrijvingsgeld (cash).



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

**3 april, 26 juni, 24 juli en
21 augustus**
van 13.30 tot 16.30

**14 april, 12 mei, 9 juni, 14 juli en
11 augustus**
van 13.30 tot 16.30

Waar

Dienstencentrum Lysterbos
J.B. Stessenstraat 69, Geel

Prijs
Gratis



KOMT NAAR JE HUISKAMER

"Een praatprogramma maken is sowieso boeiend, maar een praatprogramma over mantelzorg en zorg in de brede zin, daar voel ik me erg mee verbonden. Toen ik als tiener en twintiger ernstig ziek was, was mijn moeder mijn mantelzorger. Die toewijding en onvoorwaardelijke liefde vergeet je nooit. Samana TV zal ik diep vanuit mijn hart presenteren."

Karolien Debecker - Presentatrice

ELKE EERSTE ZONDAG VAN DE MAAND OP ECLIPSTV OM 14H
Herhalingen op de daaropvolgende maandag (19.00 uur),
dinsdag (22.00 uur) en vrijdag (13u25)

'Hoe kan ik meer bewegen? Hoe hou ik mijn sociaal netwerk in stand nu ik aan huis gekluisterd ben? Is het normaal dat ik mij vaak eenzaam voel? ...'

Je CM-gezondheidsconsulent:

- maakt voor jou tijd om te luisteren naar de gezondheidsvragen waar je mee worstelt;
- zoekt mee naar wat jou kan helpen;
- zorgt voor het nodige duwtje in de rug om je doel te bereiken.

Elk CM-lid kan **één keer per jaar** een **gratis individueel adviesgesprek** hebben.

Gezondheid reikt ver. Doe beroep op een CM-gezondheidsconsulent.
Plan je gesprek via **cm.be/gezondheidsconsulent**.



CM. Jouw gezondheidsfonds.

Ontdek wat Samana jou te bieden heeft

Basiswerking: Groepen van mensen die zich verenigen om de missie van Samana te realiseren. De noden en verwachtingen van de beoogde doelgroep vormen steeds de basis van “wat” we doen en “hoe” we het doen. De aanpak vertrekt vanuit de verwachtingen en motivaties van de mensen binnen deze basiswerking. Zo speelt de huisbezoekverantwoordelijke een belangrijke rol in de huisbezoeken.

Vakanties Samana vakanties staan voor zorg en begeleiding op maat, ongeacht je aandoening of beperking. Samana biedt aangepaste zorg en ondersteuning. Op vraag, volgens behoeften van de vakantieganger, die steeds onbekommerd kan vertrekken in het binnen- of buitenland. Vrijwilligers maken deze vakanties mogelijk. Samana streeft naar een vakantieconcept waar vrijwilligers en deelnemers als gelijkwaardige partners op vakantie gaan. Hierbij zetten we sterk in op de kwaliteiten en talenten van onze vrijwilligers alsook de inspraak van deelnemers bij de invulling van hun vakantie.

Duowerking: De verbinding in de duowerking krijgt vorm door het samenstellen van duo's. Elk duo spreekt regelmatig af om samen iets te doen wat voor allebei deugd doet, 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: Mantelzorg is een ruim begrip en elke mantelzorg-situatie is anders. De ene zorgt voor zieke ouders, de ander is de ouder van een kind dat extra zorg nodig heeft. En weer iemand anders springt regelmatig in bij een vriend of buur. Bij Samana zit je goed voor informatie op maat en ondersteuning om goed voor jezelf te blijven zorgen. Want ook dat is belangrijk.

Aanbod: Samana helpt je op weg naar de juiste informatie. Zo worden jaarlijks tal van cursussen en infosessies georganiseerd, over diverse thema's. Vanuit de wetenschap dat in Vlaanderen meer dan 100 000 mensen met een chronische ziekte en hun gezin financiële moeilijkheden ervaren, zet Samana in op belangenbehartiging.

WIL JE GRAAG MEER WETEN OVER ONS AANBOD?
SCHRIJF JE DAN ZEKER IN VOOR ONZE **NIEUWSBRIEF!**

**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

 inschrijvingen.antwerpen@samana.be

 www.samana.be

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

samana
samen met

