# Geraakt door ziekte?

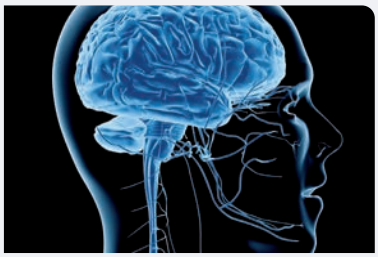
## Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

**ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD**

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

samana
samen met

# Eenmalige verrijkende infosessies



## DE INVLOED VAN MEDICATIE OP HET GEHEUGEN

Wat is ons geheugen eigenlijk, hoe zit het in elkaar? Hoe komt het dat er soms kortsluitingen zijn? En waarom lukt concentreren niet altijd even goed? Medicatie is één van de factoren die je geheugen beïnvloeden. We gaan dieper in op de werking van medicatie en belichten mogelijke bijwerkingen.

**Wanneer**
**Dinsdag 30 mei**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
De Schakel
Musselystraat 26 - 9620
Zottegem **Prijs**
CM-lid: € 3
CM-lid met VT: € 2
geen CM-lid: € 5

## 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**
**Donderdag 4 mei**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
CM-kantoor
Garenstraat 46 - 9900 Eeklo
**Prijs**
CM-lid: € 3
CM-lid met VT: € 2
geen CM-lid: € 5

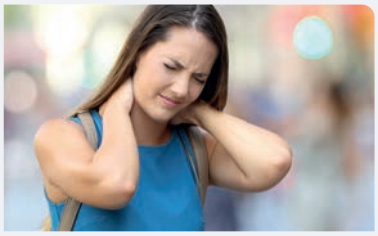
## ORDE IN JE LEVEN, RUST IN JE HOOFD

Orde en overzicht in je leven, je spullen, agenda en administratie brengen rust in je hoofd. 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.

**Wanneer**
**Maandag 8 mei**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
Zorgcampus Denderrust
Alfons De Cockstraat 12 A -
9310 Herdersem (Aalst)
**Prijs**
CM-lid: € 3
CM-lid met VT: € 2
geen CM-lid: € 5

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

# Eenmalige verrijkende infosessies



## LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Chronische pijn kan erg aanwezig zijn en je hele 'zijn' overschaduwen. In deze workshop scherpen we ons bewustzijn aan over de krachten en de positieve aspecten die ook in ons leven aanwezig zijn. Je leert je chronische pijn vanuit je krachten te benaderen.

**Wanneer**
**Woensdag 31 mei**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
OC De Boomgaard
Papiermolenstraat 5
9200 Dendermonde
**Prijs**
CM-lid: € 3
CM-lid met VT: € 2
geen CM-lid: € 5

## POSITIEF DENKEN

Positief denken wordt vaak geassocieerd met het bekijken van het leven door een roze bril. Niets is echter minder waar. Het leven is niet altijd rooskleurig. Maar je hoeft je ook niet af te sluiten van de buitenwereld.

**Wanneer**
**Woensdag 14 juni**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
De Clemenspoort
Overwale 3 - 9000 Gent
**Prijs**
CM-lid: € 3
CM-lid met VT: € 2
geen CM-lid: € 5

## SCHULD EN SCHULDGEVOELENS

Wanneer je met een chronische aandoening geconfronteerd wordt, dan zullen negatieve gevoelens onvermijdelijk de kop opsteken. Gedurende deze interactieve workshop sta je stil bij één van deze gevoelens: schuldgevoelens.

**Wanneer**
**Woensdag 21 juni**
van 14.00 tot 17.00
**Waar**
CC De Rekkelinge
Desiré Delcroixstraat 1 C
9800 Deinze
**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 10mei** | | | 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 |

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

# Meerdelige en verdiepende cursussen

Een cursus loopt over verschillende sessies en diept een bepaalt 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

## EUTONIE VOOR BEGINNERS

Deze lichaamsoefeningen maken je aandachtig voor je lijf 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 8, 15 april en 22 mei, 5 en 12 juni**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
CM Gent - Martelaarslaan 17 - 9000 Gent
**Prijs**
CM-lid: € 35 - CM-lid met VT: € 17,50 - geen CM-lid: € 75

| 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 Hooidonk - Zandhoven |
| | CM-lid: € 270 - CM-lid met VT: € 225 - geen CM-lid: € 415 | |

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

# 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 gelijkgestemden 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.

## SAMANA JOLO

Elke maand is er een activiteit voorzien ergens in het Oost-Vlaamse veld of iets verder weg. Iedereen (jong van hart) is welkom bij Samana Jolo.

**Wanneer**
**Zaterdag 15 april**
Met de waterbus naar KMSKA
**Zaterdag 13 mei**
Bezoek aan de koffiebranderij Buizerd en Saars
**Zaterdag 17 juni**
Bezoek aan Pairi Daiza
**Meer info**
Facebookpagina Samana JoLo,
info@samanajolo.be,
0475 39 67 62



## BLOEMSCHIKKEN

Kan je ook zo genieten van een mooi bloemstuk in huis? Van een zelfgemaakt bloemstuk misschien nog net iets meer.

**Wanneer**
**Dinsdag 2 mei**
van 13.30 tot 16.30
**Waar**
OC De Boomgaard
Papiermolenstraat 5,
Dendermonde
**Prijs**
CM-lid: € 7
CM-lid met VT: € 3,5
geen CM-lid: € 21



## SAMEN LEZEN

Geniet van kortverhalen, gedichten, literaire teksten en prozateksten. Laat je voorlezen en ontdek pareltjes uit de literatuur. Je hoeft niets voor te bereiden en er is geen voorkennis vereist. Er is gelegenheid om te uiten wat de tekst met je doet.

**Wanneer**
We komen samen online en in Oudenaarde. Op **maandagnamiddag** en **-avond,** op **dinsdagvond,** op **vrijdagvoormiddag** en op **zondagnamiddag.** Deze activiteit is gratis.
**Meer info**
SamenLezen (webnode.be)

**SCHRIJF JE ONLINE IN VIA WWW.SAMANA.BE/ONTMOETING**

# Betekenisvolle ontmoetingen met lotgenoten

## SAMANA CAFÉ

Het Samana Café staat open voor iedereen, maar richt zich in de eerste plaats naar jonge mensen met een chronische ziekte of beperking. Uiteraard zijn ook mantelzorgers en andere geïnteresseerden van harte welkom. Elke bijeenkomst staat in het teken van een specifiek thema.

### GENT

**Wanneer**
**Elke derde vrijdagavond van de maand**
**Waar**
LDC De Knoop, Ledeberg
**Meer info**
Facebookpagina Samana Café Gent,
café.gent@samana-ovl.be

### MALDEGEM

**Wanneer**
**Elke tweede vrijdagavond van de maand**
**Waar**
LDC Oud St. Jozef, Maldegem
**Meer info**
Facebookpagina Samana Café Maldegem,
maldegem@samanacafe.be

### KRUISEM

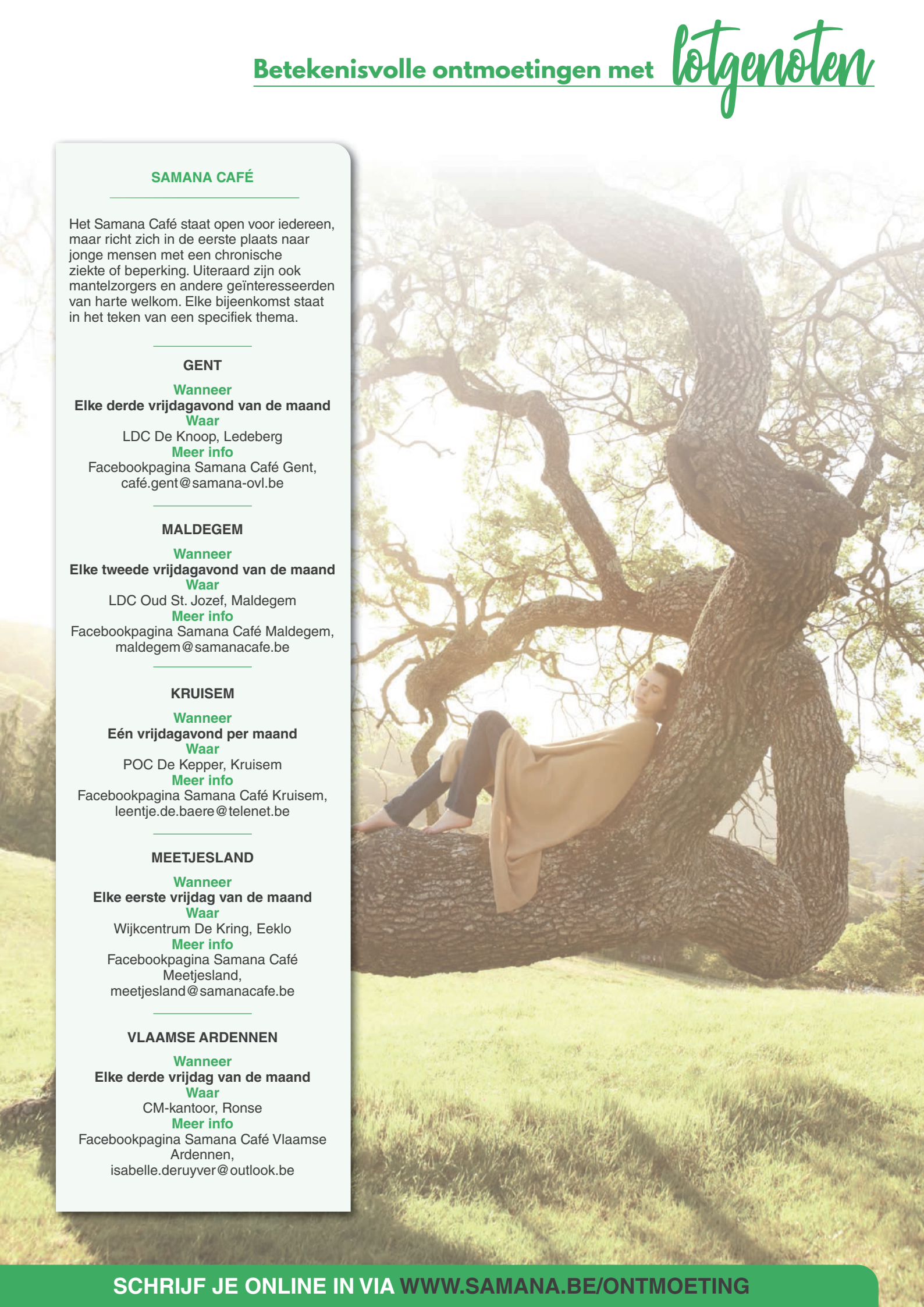
**Wanneer**
**Eén vrijdagavond per maand**
**Waar**
POC De Kepper, Kruisem
**Meer info**
Facebookpagina Samana Café Kruisem,
leentje.de.baere@telenet.be

### MEETJESLAND

**Wanneer**
**Elke eerste vrijdag van de maand**
**Waar**
Wijkcentrum De Kring, Eeklo
**Meer info**
Facebookpagina Samana Café Meetjesland,
meetjesland@samanacafe.be

### VLAAMSE ARDENNEN

**Wanneer**
**Elke derde vrijdag van de maand**
**Waar**
CM-kantoor, Ronse
**Meer info**
Facebookpagina Samana Café Vlaamse Ardennen,
isabelle.deruyver@outlook.be



**SCHRIJF JE ONLINE IN VIA WWW.SAMANA.BE/ONTMOETING**

# Samana TV

## 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.

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT

# Ontdek wat Samana jou te bieden heeft

**Basiswerking:** Groepen van mensen die zich verenigingen 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 mantelzorgsituatie 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**
**oostvlaanderen@samana.be**
**www.samana.be**


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

samana
samen met