

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

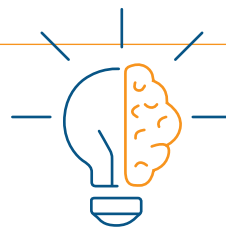


aanbod
JANUARI
t.e.m.
JUNI
2024

ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

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.





FASCIATHERAPIE

Fasciatherapie werkt heel subtiel en actief in op lichamelijke en psycho-emotionele aspecten van pijn en chronische aandoeningen. Dit gebeurt door subtiele 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

Woensdag 7 februari van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Ter Vesten
Gravenplein 2, 9120 Beveren

Prijs

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

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.

FINANCIËLE TEGEMOETKOMING BIJ CHRONISCHE ZIEKTE

Wanneer je chronisch ziek wordt, weet je vaak te laat waar je recht op hebt. De administratieve verplichtingen zijn vaak niet te overzien. Tijdens deze informatiesessie krijg je een overzicht van de wettelijke voorzieningen.

Wanneer

Donderdag 29 februari van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor
Sint-Jozefsplein 7, 9700 Oudenaarde

Prijs

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



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 20 maart van 13.30u tot 16.30 u

Waar

LDC De Egmont
A. Gevaertlaan 23, 9620 Zottegem

Prijs

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



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

Donderdag 18 april van 14.00 u - 16.30 u

Waar

LDC 't Fazantenhof
Bosdreef 5 C, 9080 Lochristi

Prijs

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



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 april van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

WZC Het Lindehof
Kerkstraat 11, 9111 Belsele
In samenwerking met MS-Liga

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 28 mei van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Maretak
Groteweg 27 b, 9500 Geraardsbergen

Prijs

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

HET TEAM VAN ADVISEREND ARTS: WELKE ROL SPELEN ZIJ IN JE LEVEN...



Een adviserend arts van CM geeft een inleiding over de eigen opdracht en dat van zijn/haar multidisciplinair team. Hij/zij analyseert je medische situatie en andere factoren, bekijkt je medische voorgeschiedenis, sociaal leven, welke activiteiten nog haalbaar zijn en je verwachtingen. Daarvoor overlegt hij met jou, het multidisciplinair team, maar ook met je huisarts, specialist of arbeidsarts. Verder bepaalt hij/zij de periode van arbeidsongeschiktheid en of je al dan niet voldoet aan de voorwaarden om een uitkering te krijgen. Tijdens deze samenkomst worden alle stappen overlopen vanaf de start van arbeidsongeschiktheid tot de eventuele terug-naar-werk-trajecten.

Wanneer

Maandag 3 juni van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor 9000 Gent
Martelaarslaan 17, Gent

Prijs

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



DE ZIN EN ONZIN VAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Welke voedingssupplementen kunnen veel voorkomende klachten verhelpen of verlichten? Hoe ontstaan onevenwichten en tekorten in de voeding, en hoe kunnen we ook via deze weg correcties aanbrengen.

Wanneer

Vrijdag 7 juni van 13.30 u tot 16.30 u

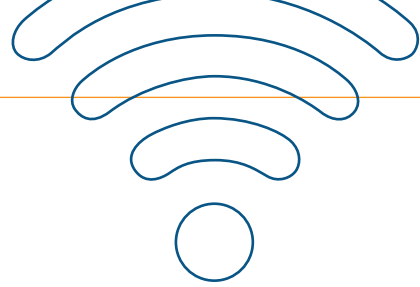
Waar

CM-kantoor Sint-Niklaas - zaal Dynamo
De Castrodreef 8, 9100 Sint-Niklaas

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.



CONSTRUCTIEF OMGAAN MET WAT MOEILIK IS

Leer omgaan met moeilijkheden en begrijp waarom iets moeilijk of zwaar voor je is. Door in je kracht te staan ga je moeilijkheden anders aanpakken en ontstaat een evenwicht tussen draaglast en draagkracht.

Wanneer

Donderdag 18, 25 januari, 1 en 8 februari,
van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

CM-kantoor Gent
Martelaarslaan 17, 9000 Gent

Prijs

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



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

Dinsdag 20, 27 februari, 5, 12 en 26 maart
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor Eeklo
Garenstraat 46, 9900 Eeklo

Prijs

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



LOSLATEN EN AANVAARDEN

“Laat het los” of “Aanvaard het, het is wat het is” ...
Het wordt zo gemakkelijk gezegd maar hoe begin je eraan? Zeker wanneer je een chronische aandoening hebt ...
We gaan samen tijdens de cursus intensief en interactief aan de slag met praktische tricks en tips om je op weg te helpen. Je leert omgaan met weerstand, schuldgevoelens, controle houden, ...
Je ervaart ook hoe je door je essentie terug te vinden, jouw situatie leert aanvaarden en genieten in het NU.

Wanneer

Woensdag 21, 28 februari, 6, 13 en 27 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Lelie, Lostraat 28, 9880 Aalter

Prijs

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



IN JE KRACHT, MÉT PERFECTIONISME

Voor mensen met een chronische ziekte, die ervaren dat ze perfectionistisch zijn en daar hinder van ondervinden in hun leven kan het helpen om uit te zoeken wat perfectionisme is. Waar komt het eigenlijk vandaan en hoe komt het dat je op bepaalde vlakken perfectionistisch bent. In deze cursus reiken we je een aantal handvaten aan om met jouw perfectionisme aan de slag te gaan.

Wanneer

Woensdag 24 april, 8, 15 en 22 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor Sint-Niklaas - zaal Dynamo
De Castrodreef 8, 9100 Sint-Niklaas

Prijs

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



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

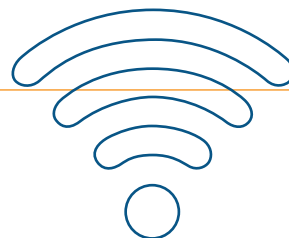
Donderdag 16, 30 mei, 13 en 27 juni
van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

LDC 't Fazantenhof
Bosdreef 5 C, 9080 Lochristi

Prijs

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



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

Cursussen met overnachting



Meerdere 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.



BLOEMSCHIKKEN LENTE

Kan je ook zo genieten van een mooi bloemstuk in huis? Van een zelfgemaakt bloemstuk misschien nog net iets meer. Het geeft je energie, kracht en voldoening. Misschien denk je ook terug aan de leuke babbel met lotgenoten tijdens het maken. Een reden te meer om je in te schrijven voor deze aangename namiddag.

Wanneer

Dinsdag 5 maart

van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Boomgaard
Papiermolenstraat 5, 9200 Dendermonde

Prijs

Basisprijs: € 21 • CM-lid: € 7 • CM-lid met VT: € 3,50



BLOEMSCHIKKEN MOEDERDAG

Kan je ook zo genieten van een mooi bloemstuk in huis? Van een zelfgemaakt bloemstuk misschien nog net iets meer. Het geeft je energie, kracht en voldoening. Misschien denk je ook terug aan de leuke babbel met lotgenoten tijdens het maken. Een reden te meer om je in te schrijven voor deze aangename namiddag.

Wanneer

Dinsdag 7 mei

van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Boomgaard
Papiermolenstraat 5, 9200 Dendermonde

Prijs

Basisprijs: € 21 • CM-lid: € 7 • CM-lid met VT: € 3,50



Wil jij weten wat er in jou beweegt?

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

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

KIJKTIP! AxI Peleman ging in SamanaTV al op bezoek bij een cursus eutonie. 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

