

# Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

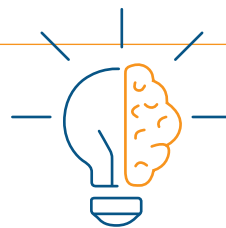


aanbod  
**JANUARI**  
t.e.m.  
**JUNI**  
2024

**ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD**

PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

**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](http://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.







### RUG- EN NEKKLACHTEN IN SAMENWERKING MET MS-LIGA

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

#### Wanneer

**Dinsdag 26 maart** van 13.30 u tot 16.30 u

#### Waar

CC De Kruisboog, Sint-Jorisplein 20, 3300 Tienen

#### Prijs

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



### ROUW EN ACCEPTATIE

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat moeilijke emoties, zoals kwaadheid, verdriet, frustratie, angst, eenzaamheid. Je gaat door een rouwproces.

Het is niet uitsluitend het verlies van je gezondheid, maar ook het opgeven van je oude leven en je oude 'zelf'. Inzicht in je rouwproces brengt erkenning, zachtheid en troost voor wat je doormaakt en zet je op weg naar je nieuwe 'zelf'.

#### Wanneer

**Dinsdag 11 juni** van 13.30u tot 16.30 u

#### Waar

GC Gerard Walschap  
Sint-Jozefstraat 44, 1840 Londerzeel

#### Prijs

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

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



### 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

**Woensdag 22 mei** van 13.30 u tot 16.30 u

#### Waar

CM kantoor  
Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo

#### 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 19 juni** van 13.30 u tot 16.30 u

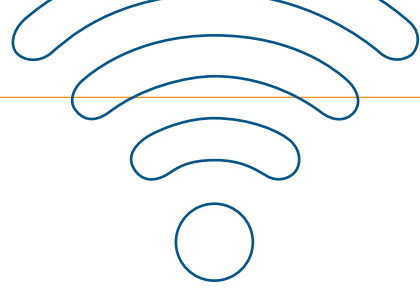
#### Waar

CM kantoor  
Ninoofsesteenweg 176, 1700 Dilbeek

#### Prijs

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

# Online infosessies



Online infosessies	Wanneer	Uur
Beter in balans met goede voeding	<b>Dinsdag 16 januari</b>	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	<b>Woensdag 24 januari</b>	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Piekeren	<b>Vrijdag 2 februari</b>	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Boost je zelfvertrouwen	<b>Donderdag 8 februari</b>	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Hartcoherentie, adem je stress weg	<b>Vrijdag 9 februari</b>	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?	<b>Woensdag 21 februari</b>	18.30 u - 21.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Loslaten en aanvaarden	<b>Donderdag 22 februari</b>	10.00 u - 12.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Zinvol ziek	<b>Dinsdag 27 februari</b>	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	<b>Maandag 4 maart</b>	13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Piekergedachten en ermee omgaan	<b>Woensdag 20 maart</b>	video on demand
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Orde in je spullen, rust in je hoofd	<b>Vrijdag 22 maart</b>	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?	<b>Woensdag 24 april</b>	14.00 u - 16.00 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Boost je zelfvertrouwen	<b>Donderdag 25 april</b>	18.30 u - 20.30 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Intuïtief schrijven	<b>Vrijdag 26 april</b>	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	<b>Maandag 3 juni</b>	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	<b>Woensdag 12 juni</b>	13.30 u - 15.30 u
	Basisprijs: € 5,00      CM-lid: € 3,00	CM-lid met VT: € 2,00
Omgaan met onbegrip	<b>Maandag 24 juni</b>	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.



## 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 30 januari, 6, 20, 27 februari,  
5 en 12 maart**  
van 13.30 u tot 16.30 u

### Waar

CM kantoor  
Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo

### Prijs

Basisprijs: €90 • CM-lid: 42 • CM-lid met VT: € 21



## HOOGSENSITIVITEIT, VERMOEIDHEID EN ZELFZORG

Elke dag komen veel prikkels op je af, wat kan leiden tot vermoeidheid. Als je je niet bewust bent van deze signalen, kan dit leiden tot gezondheidsproblemen, vooral bij mensen met hoogsensitiviteit.

### Wanneer

**Maandag 11, 18 en 25 maart**  
van 13.30 u tot 16.30 u

### Waar

CM kantoor  
Wilgenlaan 1, 1861 Meise

### Prijs

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

## YOGA EN RELAXATIE BIJ ZIEKTE

Een rustige yogareeks voor mensen met een chronische ziekte. De oefeningen doen stress dalen en lichaamsweefsels ontspannen, waardoor ook (chronische) pijnbeleving minder intens en dus hanteerbaarder wordt. Je nachtrust wordt beter, je ademhaling verdiept en de stramheid van spieren en bindweefsels daalt.

### Wanneer

**Maandag 6, 13, 27 mei, 3 en 10 juni**  
van 13.30 u tot 16.30 u

### Waar

GC Nohva  
Peter Benoitplein 22, 1120 Neder-Over-Heembeek

### Prijs

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



## KRACHT KIEZEN BOVEN EENZAAMHEID

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat moeilijke emoties, zoals kwaadheid, verdriet, frustratie, angst, eenzaamheid. Je gaat door een rouwproces.

Het is niet uitsluitend het verlies van je gezondheid, maar ook het opgeven van je oude leven en je oude 'zelf'. Inzicht in je rouwproces brengt erkenning, zachtheid en troost voor wat je doormaakt en zet je op weg naar je nieuwe 'zelf'.

### Wanneer

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

### Waar

CM kantoor  
Affligemsestraat 538, 1770 Liedekerke

### Prijs

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



## Online cursussen

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

## Cursussen met overnachting



Meerdelige en verdiepende cursussen met overnachting	Wanneer	Waar
Eutonie beginners	<b>Maandag 18 maart - donderdag 21 maart</b>	Zorgverblijf Spa Nivezé Route du Tonnelet 76, Spa
	Basisprijs: € 415,00      CM-lid: € 285,00	CM-lid met VT: € 264,00
Eutonie opfrisweekend	<b>Vrijdag 3 mei - zondag 5 mei</b>	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.

## SURPLUS

SURPLUS bestaat uit een diverse groep enthousiaste mensen jonger dan 65 jaar die er graag op uittrekken. We zijn een groep die bestaat uit mensen met en zonder langdurige zieke en enkele keren per jaar organiseren we uiteenlopende activiteiten. Natuurlijk blijven we ook gezellig napraten op een terrasje of in een leuk café. Bij de organisatie willen we zoveel mogelijk rekening houden met ieders mogelijkheden en sturen, indien mogelijk, ons programma bij.

### Wanneer

- 28 januari:** Gezelschapsspelen
- 30 maart:** Belpop Bonanza Superstar
- 21 april:** Bloesemwandeling
- 2 juni:** uitstap
- 6 oktober:** Djembe, Qigong ...
- 1 december:** Crea met Sonja

### Waar

Wens je meer informatie over het programma? Stuur een mailtje naar [aanbod@samana.be](mailto:aanbod@samana.be)

## KUNST OP VERWIJZING

Heb je een liefde voor beeldende kunst en zin om samen met andere lotgenoten kunst te beleven? Dan gaat dit jonge project je niet teleurstellen. Doorheen het jaar breng je enkele groepsbezoeken aan Bozar onder deskundige leiding van onze vaste gids en met ondersteuning van onze vrijwilligers. Het bijzondere aan dit project is dat de kunstbeleving de methode is om de groep deelnemers te verbinden, waarbij jouw beleving en de indrukken van je medebezoekers de rode draad vormt.

### Wanneer

Wens je op de hoogte gehouden te worden van de data? Stuur een mailtje naar [vlaamsbrabant@samana.be](mailto:vlaamsbrabant@samana.be)

### Waar

Kuntsencentrum Bozar, 1000 Brussel

### Prijs

€ 5



## SAMEN LEZEN VERBINDT

Geniet jij van een goed boek of een mooie tekst? Zin om nieuwe mensen te leren kennen uit de buurt? Samen lezen Aarschot is een Samana-initiatief in Aarschot. We lezen samen een tekst of gedicht, je hoeft niets voor te bereiden. Daarna gaan we in gesprek over wat de tekst met ons doet. Iedereen is vrij om te spreken of te zwijgen. Samen lezen maakt mensen sterker en weerbaarder. Een leesbegeleider zorgt voor de tekst en begeleidt het gesprek

### Wanneer

Vanaf **dinsdag 16 april elke dinsdag** telkens van 19.00 u tot 20.30 u (niet tijdens schoolvakanties)

### Waar

Openbare Bibliotheek, Elisabethlaan 103 a, 3200 Aarschot

### Gratis





## 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](http://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](http://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](mailto:aanbod@samana.be)

 [www.samana.be](http://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](http://www.samana.be)

 samana

samen met

