

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

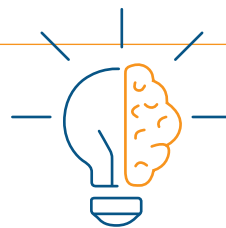


aanbod
JANUARI
t.e.m.
JUNI
2024

ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

PROVINCIE WEST-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.



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.



BOOST JE ZELFVERTROUWEN

Tijdens deze cursus werk je via praktische tips en oefeningen aan je eigenwaarde om te groeien naar een positief zelfbeeld! Verder leer jij hoe je jezelf mag zijn met jouw talenten en hoe je respectvol je grens aangeeft voor jezelf en je omgeving. Dit vernieuwd zelfvertrouwen doet je beseffen: "Ik mag best trots zijn op mezelf."

Wanneer

Woensdag 7 februari van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Schelpe
Elisabethlaan 32, 8400 Oostende

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



STRESS EN CHRONISCH ZIEK ZIJN

Wat is 'stress'? Wat doet stress in onze hersenen? Wat is de rol van hormonen zoals cortisol, adrenaline...? We bekijken oorzaken van stress bij jezelf en oorzaken van buitenaf. Je maakt kennis met enkele wapens tegen stress en krijgt heel wat efficiënte tips om iets te doen aan een stresssituatie.

Wanneer

Maandag 4 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

ACV
Sint-Jacobsstraat 34, 8900 Ieper

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 19 maart van 13.30u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor
Sint-Jansplein 1, 8600 Diksmuide

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

Maandag 25 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor, Mandellaan 79, 8800 Roeselare

Prijs

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



BETER IN BALANS MET GEZONDE VOEDING

Zorgen voor jezelf betekent in balans geraken en blijven. De juiste voeding kan daar zeker toe bijdragen. Maar wat is goede voeding voor de mens? We leren niet alleen met kritische blik naar reclame kijken maar ook opnieuw vertrouwen op ons buikgevoel.

Wanneer

Dinsdag 23 april van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC BEN Ardoorie
Kortrijksestraat 54, 8850 Ardoorie

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 24 april van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge

Prijs

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



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 nekklachten zijn vaak verbonden aan hoofdpijn. Ook hier zoeken we samen hoe we deze pijn kunnen verlichten.

Wanneer

Dinsdag 30 april van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

Groenhove, Bosdreef 5, 8820 Torhout

Prijs

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



SCHULD EN SCHULDGEVOELEN

Ongezonde schuldgevoelens ... wie heeft ze niet? Zeker wanneer je anders functioneert dan voorheen durven ze ons parten spelen. Maar wist je dat dit eigenlijk geen "echt" gevoel is en dat we door inzicht, zelfreflectie en oefening ons ervan kunnen verlossen?

Wanneer

Dinsdag 21 mei van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Schelpe, Elisabethlaan 32, 8400 Oostende

Prijs

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



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

Vrijdag 14 juni van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Kantoor, Beneluxpark 22, 8500 Kortrijk

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.



VIND JE INNERLIJKE RUST

Als je chronisch ziek bent, is het soms moeilijk om balans en rust te vinden. Je bent hierin zeker niet alleen. Tijdens deze ervaringsgerichte cursus gaan we samen op zoek naar hoe je kan zorgen voor deze balans over je hele lichaam. We gaan aan de slag met verschillende ademhalingsoefeningen, meditatieve oefeningen, bewegingsoefeningen,...

Wanneer

Vrijdag 2,9, 23 februari, 1 en 8 maart,
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet
Oude Burg 27, 8000 Brugge

Prijs

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



VAN VERMOEIDHEID EN UITPUTTINGS- KLACHTEN NAAR MEER DRAAGKRACHT

Veel mensen worden tegenwoordig geconfronteerd met ernstige vermoeidheid die niet kan toegeschreven worden aan een gekende ziekte. Meestal is dit het gevolg van een zware overbelasting, die ervoor zorgt dat ons lichaam ontregeld is. In deze cursus gaan we hier dieper op in en hebben we het onder andere over ons stressresponsstelsel, overbelasting en uitputting.

Wanneer

Donderdag 7, 14, 21 en 28 maart
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Regio Izegem

Prijs

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



EUTONIE VOOR 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

Woensdag 28 februari, 6, 13, 20 en 27 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor, Mandellaan 79, 8800 Roeselare

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

Dinsdag 5, 12, 19, 26 maart en 16 april
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Kortrijk, Beneluxpark 22, 8500 Kortrijk

Prijs

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



OMGAAN MET MOEILIJKE VRAGEN

Deze cursus, gegeven in samenwerking met de Herstelacademie, rijkt handvaten om moeilijke vragen over chronisch ziek zijn te beantwoorden en om te gaan met stigma's en onbegrip. Tijdens de cursus is er ruimte voor lotgenotencontact en ervaringsuitwisseling.

Wanneer

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

Waar

Regio Ieper

Prijs

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



BURN-OUT: HOE IS HET ZOVER KUNNEN KOMEN

Een burn-out is een complex gebeuren dat zich heel verschillend manifesteert. We gaan op zoek naar wat jouw burn-out mee veroorzaakt zou kunnen 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

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

Waar

CM Kortrijk, Beneluxpark 22, 8500 Kortrijk

Prijs

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



CREATIEF ME-TIME BELEVEN

Tijdens 3 samenkomsten gaan we tekenen, schilderen en kleien op een spontane manier, met als doel echt te landen in jezelf, verborgen geschenken te ontdekken en nieuwe inzichten te ontvangen. Een reeks die je energie bezorgt en je passie vormgeeft.

Wanneer

Donderdag 30 mei, 13 en 20 juni
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Groenhove
Bosdreef 5, 8820 Torhout

Prijs

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



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



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.

CREATIEF MET LIESBETH

Elke maand verzamelen we in Diksmuide en maken we onder de leuke en gezellige begeleiding van Liesbeth de mooiste crea-werken.

Wanneer

11 januari, 8 februari, 8 maart en 3 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Kantoor, Sint-Jansplein 1, 8600 Diksmuide

Contactgegevens

Creaoostende@gmail.com
0495 60 58 08

LOTGENOTENGROEP OOSTENDE

De lotgenotengroep Oostende organiseert regelmatig leuke ontspannende activiteiten, die toegankelijk zijn voor iedereen in de omgeving van Oostende.

Wanneer

19 januari
van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

Regio Oostende

Ontdek alle verdere activiteiten via deze link

LOTS OF FUN KORTRIJK

Ons samen in groep amuseren, dat is het motto van de lotgenotengroep LOTS OF FUN. Kom jij meedoen?

Wanneer

23 januari en 5 maart en meer
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Regio Kortrijk

Ontdek alle verdere activiteiten op de FB-pagina



MUSIC MAESTRO

Samen muziek maken en ons amuseren staat centraal in deze groep. Voorkennis is niet vereist, goesting om samen te zingen en muziek te maken wel.

Wanneer

Eén keer per maand op zaterdagochtend

Waar

CM Kantoor, Ieperstraat 10, 8400 Oostende

Contactgegevens

Lien.standaert@samana.be
02 211 35 65

JOVO BRUGGE

JOVO Brugge maakt tijdens hun activiteiten graag Brugge onveilig. Kom gerust aanluiten tijdens onze toegankelijke activiteiten.

Wanneer

Ontdek alle activiteiten op de FB-pagina

Waar

Regio Brugge

Contactgegevens

Jovo.brugge@cm.be
02 211 35 65



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! Axl 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

