

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen

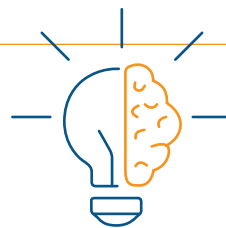


aanbod
JANUARI
t.e.m.
JUNI
2024

ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

PROVINCIE LIMBURG

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.



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

Maandag 5 februari van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite
Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

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



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

Vrijdag 15 maart van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

CM Houthalen
Guldensporenlaan 7, 3530 Houthalen

Prijs

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



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

Dinsdag 19 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite
Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

Prijs

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

ART JOURNAL

Een Art Journal is een visueel dagboek, een plek waar je kunt spelen, experimenteren, verbeelden, herinneren, creatieve technieken uitproberen en je dagelijks leven documenteren met meer dan woorden alleen. Bepaalde periodes in ons leven stellen ons voor grote uitdagingen. Ziekte, met alle emoties die daarbij komen kijken, is zo een uitdaging. Soms is het moeilijk daarover te praten, of draaien je gedachten cirkeltjes in je hoofd. Een Art Journal kan daarbij helpen.

Wanneer

Vrijdag 26 april van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

CC Mozaïek
Kerkplein 11, 3720 Kortesseem

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 22 mei van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Houthalen
Guldensporenlaan 7, 3530 Houthalen

Prijs

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



SCHULD- EN SCHULDGEVOELENS

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

Donderdag 16 mei van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

Demersite CM
Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

Prijs

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



OMGAAN MET ONBEGRIP

Begrepen worden, iedereen heeft er nood aan. Wie chronisch ziek is, heeft hier nog meer behoefte aan. Toch bots je vaak op heel wat onbegrip. Het is heel moeilijk om het over pijn en ziekte te hebben. Het is vaak ook moeilijk voor een buitenstaander om dit te begrijpen.

Wanneer

Maandag 17 juni van 13.30 u tot 16.30 u

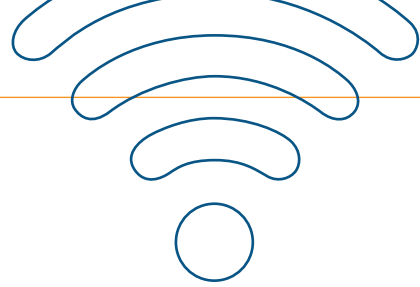
Waar

OC De Buiting
Tessenderlosesteenweg 18, 3583 Beringen (Paal)

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.



DE KRACHT VAN MUZIEK

We gaan tijdens deze cursus terug naar de basis van muziek: ritme, adem, natuurklanken, experimenteren, samen muziek maken, luisteren en voelen. Tijdens deze muzikale reis geven we aandacht aan de groeps sfeer en nemen we de tijd om iedereen deel te laten uitmaken van onze klank. Dit doen we met oefeningen om spanningen los te laten.

Wanneer

Dinsdag 23, 30 januari, 6, 20 en 27 februari
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Buiting
Tessenderlosesteenweg 18, 3583 Beringen (Paal)

Prijs

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



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 29 januari, 5, 19 en 26 februari
van 10.00 u tot 13.00 u

Waar

CC Mozaïek
Kerkplein 12, 3720 Kortesseem

Prijs

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



CONSTRUCTIEF OMGAAN MET WAT MOEILIJK 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 22, 29 februari, 7 en 21 maart van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite, Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

Prijs

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



OVER BEGRIJPEN EN BEGREPEN WORDEN

Gezondheidsproblemen zorgen voor grote veranderingen in jouw leven, maar ook in dat van de mensen die dicht bij je staan. Hoe praat je hierover met je partner, ouders, kinderen en vrienden? Hoe ga je om met mensen die je betuttelen, zonder de indruk te geven ondankbaar te zijn? Wat kan je zelf anders aanpakken?

Wanneer

Maandag 15, 22, 29 april en 6 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Houthalen
Guldensporenlaan 7, 3530 Houthalen

Prijs

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



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 heeft dit te maken met een complexe ontregeling van verschillende lichamelijke systemen. Denk hierbij bv aan het zenuwstelsel, de slaap, het hormonaal stelsel, spieren en gewrichten. Al deze subtiele ontregelingen samen zorgen voor een steeds kleiner wordende draagkracht en meer overbelasting.

In deze reeks proberen we een aantal thema's te verduidelijken die te maken hebben met ons stressresponsstelsel, overbelasting en uitputting.

Wanneer

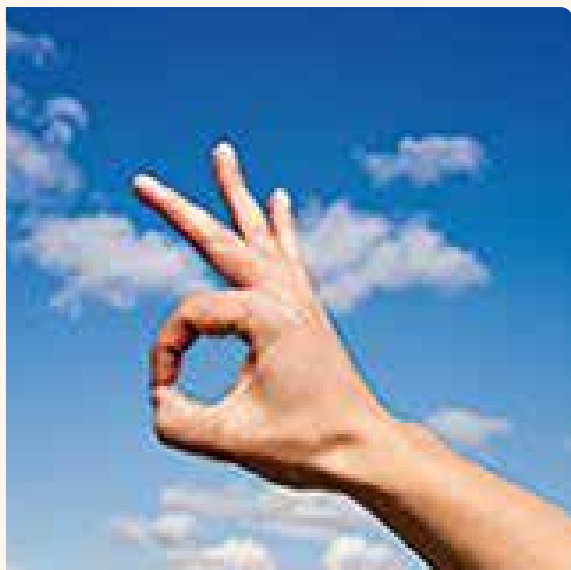
Maandag 22, 29 april, 6 en 13 mei
van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite
Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

Prijs

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



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

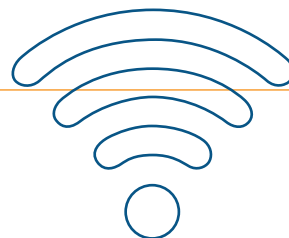
Vrijdag 24, 31 mei, 14 en 21 juni
van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

Landcommanderij Alden Biesen
Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen

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

•• lotgenoten

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.



ACHTER DE SCHERMEN BIJ KRC GENK

(voor mensen met een chronische aandoening en mantelzorgers)

De Luminus Arena, thuishaven van KRC Genk, wordt bestempeld als één van de mooiste voetbaltempels van België. Tijdens ons bezoek nemen we een kijkje achter de schermen van de club en de faciliteiten. We bezoeken oa. de lounges, de persruimte, het bezoekersvak, de dugouts, ... We bekijken een film in de persruimte over de private ruimtes, we bezoeken de jeugdterreinen van de jeugdacademie Jos Vaesen, we komen langs de fanshop en bezoeken Goalmine. Als de spelers aanwezig zijn en er is een training, kan dit, mits akkoord van de technische staf, ook bezocht worden.

Wanneer

Donderdag 4 april
van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

Cegeka Arena Genk
Stadionplein 4, 3600 Genk

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 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

