

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven opnieuw in handen

Januari tot
en met
juni 2025

ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD

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 samen gesteld 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.



Infosessies

Onder begeleiding van deskundige lesgevers krijg je tijdens een éénmalige infosessie informatie over een thema of ga je zelf aan de slag in een workshop.



Fasciatherapie

Chronische pijn en ziekte halen je leefwereld totaal overhoop en werken zwaar in op je lichaam, je psycho-emotioneel reageren en je levenskwaliteit.

Fasciatherapie werkt heel subtiel en actief in op lichamelijke en psycho-emotionele aspecten van pijn en chronische aandoeningen. Door trage actieve bewegingen leer je ontspannen bewegen met je hele lichaam met ook een positieve invloed op je gedachten en emoties. Fasciatherapie is een zachte behandeling die je anders leert omgaan met pijn.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 27/01/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Warande - Warandestraat 42 - Turnhout

Vlaams Brabant

Wanneer

Donderdag 13/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Westrand - Kamerijklaan 46 - Dilbeek

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 25/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Garenstraat 46 - Eeklo

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 3/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Hoe omgaan met piekergedachten

Piekeren levert weinig tot niets op. Integendeel, het kost vaak energie. Tijdens deze inspirerende sessie krijg je manieren aangereikt om piekeren tegen te gaan. Je leert hoe je het molentje kan stoppen zodat je meer rust in je hoofd ervaart.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 13/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Sporthal - Lostraat 48A - Heist-op-den-Berg

Limburg

Wanneer

Maandag 17/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Paal (Beringen)

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 27/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

WZC Het Lindehof - Kerkstraat 11 - Belsele

Wanneer

Maandag 16/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Kantoor - Martelaarslaan 7 - Gent

Online

Wanneer

Vrijdag 9/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Online - Video on demand

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



Hartcoherentie, adem je stress weg

Chronisch ziek zijn kan je helemaal onder druk zetten. Hoe blijf je dit volhouden en hoe ga je om met de spanning van elke dag? Hoe kan je beter omgaan met stress? Tijdens deze infosessie kom je te weten hoe hartcoherentie je hierbij kan helpen.

Online

Wanneer

Donderdag 30/01/2025, van 10.30 u tot 11.30 u

Wanneer

Donderdag 12/06/2025, van 10.30 u tot 11.30 u

Limburg

Wanneer

Maandag 17/03/2025, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Pelle Melle - Dorpsstraat 58 - Pelt

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Hoogsensitiviteit op het werk

Ben jij hoogsensitief en heb je vragen rond werk? Ben je misschien in een burn-out beland en vraag je je af hoe en waar je terug aan de slag kan? Of wil je vermijden dat het zo ver komt en wil je nu iets veranderen? Op al deze vragen en nog veel meer zoeken we samen een antwoord zodat je inzicht krijgt in wat jij écht wil én een basisplan klaar hebt om concrete stappen te zetten.

Online

Wanneer

Vrijdag 31/01/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Omgaan met slapeloosheid

En, goed geslapen vannacht? Lig jij ook wakker van deze vraag? De sessie start met algemene informatie over gezonde slaap en slaapmechanismen. Daarna komen slaapstoornissen aan bod. Hoe pak je deze aan? Preventieve tips helpen je om ze te voorkomen. Slaap wel!

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 21/01/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel

Wanneer

Dinsdag 10/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - 2020 Antwerpen (Wilrijk)

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 17/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

Limburg

Wanneer

Maandag 31/03/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

LDC Binnenhof - Norbertinessenlaan 5 - Pelt

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 8/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 1 - Sint-Niklaas

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



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.

Online

Wanneer

Woensdag 29/01/2025 van 13.30 u tot 15.30 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Financiële tegemoetkomingen 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.

Antwerpen

Wanneer

Woensdag 5/02/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Vlaams-Brabant

Wanneer

Woensdag 12/02/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor - Platte-Lostraat 541 - Kessel-Lo

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 2/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Brugge

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 5/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Oudenaarde

Online

Wanneer

Dinsdag 17/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Deze infosessie is gratis.



De zin en onzin van voedingssupplementen

Wist je dat een nachtelijke kuitkramp op een magnesiumtekort wijst? Suppletie is dan zinvol. Maar niet elk supplement werkt even doeltreffend omdat de dosis, de vorm en de opneembaarheid verschilt.

In deze sessie gaan we dieper in op voedingssupplementen die veel voorkomende klachten kunnen verhelpen of verlichten. We staan ook stil bij het ontstaan van on-evenwichten en tekorten in de voeding, zodat we ook via deze weg correcties kunnen aanbrengen

Online

Wanneer

Dinsdag 27/02/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 10/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



Omggaan met onbegrip

Je begrepen voelen? Iedereen heeft er nood aan. Als je moet leven met een chronische ziekte 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 goed te begrijpen. Tijdens de sessie krijg je een aantal gesprekstechnische steunpunten aangereikt om een goede verbindende communicatie op te bouwen.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 17/02/2025 van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Nieuwpoort

Limburg

Wanneer

Maandag 24/03/2025 van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - 3660 Oudsbergen

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Zaterdag 29/03/2025, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

K.O.C. Sint-Gregorius - Jules Destréelaan 67 - Gentbrugge

Wanneer

Dinsdag 3/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst

Antwerpen

Wanneer

Maandag 2/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Warande - Warandestraat 42 - Turnhout

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Stress en leven met een chronische ziekte

Zit je vast in een vicieuze cirkel van stress en leven met een chronische ziekte? Ontdek in deze online vorming hoe stress je gezondheid beïnvloedt en leer effectieve technieken om je zenuwstelsel tot rust te brengen. Je krijgt concrete tools om gaandeweg minder stress en meer balans in je leven te brengen. Gun jezelf de rust en balans die je verdient, zeker met een chronische ziekte.

Online

Wanneer

Woensdag 19/02/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Limburg

Wanneer

Dinsdag 27/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Mozaïek - Kerkplein 12 - Kortesseem

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 10/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Kasteel Bouckenborgh - Bredabaan 561 - Merksem

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 12/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 1 - Sint-Niklaas

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Rug- en nekklachten

Hoe ontstaan nek- en rugklachten? Hoe kun je ze voorkomen? Waaraan moet een goed meubel (stoel, bed...) voldoen om nek- en rugklachten te voorkomen? Hoe slaap je best: in rug-, buik-, of zijligging, met of zonder hoofdkussen? Leer preventief op te treden om klachten te voorkomen.

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Antwerpen

Wanneer

Maandag 24/02/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

Sporthal - Lostraat 48A - Heist-op-den-Berg

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 18/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Wanneer

Dinsdag 1/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC De Kruisboog - Sint-Jorisplein 20 - Tienen

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 26/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Ter Duinen - Louisweg 46 - Nieuwpoort

Infosessies



Orde in je spullen, rust in je hoofd

Orde en overzicht in je spullen brengt rust in je hoofd. Je krijgt meteen ook extra tijd voor de dingen die er écht toe doen. En precies daar heb jij als persoon met een chronische ziekte nog meer nood aan dan anderen.

Online

Wanneer

Woensdag 12/03/2025, van 13.30 u tot 15.30 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Omgaan met moeilijke vragen

Wanneer je chronisch ziek wordt, heeft dit een grote impact op jouw leven. Niet iedereen begrijpt dit altijd even goed en mensen uit jouw omgeving stellen jou soms moeilijke vragen.

In deze sessie gaan we op zoek naar die vragen en proberen we hierop een antwoord te bieden. We proberen je op weg te zetten en leiden je ook toe naar andere initiatieven binnen Samana of de Herstelacademie.

Ondersteund door herstelacademie West-Vlaanderen

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 20/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM-kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Wanneer

Dinsdag 10/06/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Ter Duinen - Louisweg 46 - Nieuwpoort

Prijs: €3



Beter in balans met goede voeding

Wat is goede voeding voor de hedendaagse mens? Hoeveel suiker is nu eigenlijk te veel? Deze infosessie vormt een goede basis om je eigen eetgewoonten te observeren en waar nodig bij te sturen.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 20/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefplein 7 - Oudenaarde

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 22/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

West-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 22/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

ACV - Sint-Jacobsstraat 34 - Ieper

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent

Ontdek tijdens deze informatieavond hoe je als ouder met een chronische ziekte balans kunt vinden in je eigen zelfzorg en de opvoeding van je kinderen. Praktische tips, herkenning en handvatten om te leren omgaan met schuldgevoelens, schaamte en grenzen.

Online

Wanneer

Maandag 24/03/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



Rouw en aanvaarding bij chronische ziekte

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat verlies. Je gaat door een rouwproces. In deze infosessie leer je hoe je kan omgaan met deze rouwervaring.

Online

Wanneer

Woensdag 26/03/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Je spijsvertering versterken

Ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid of zure oprispingen zijn signalen dat de afbraak van je voedsel mank loopt. Hier leer je wat je zelf kan doen om je spijsvertering te ondersteunen.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 1/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Hoogsensitiviteit, hoe ga je ermee om?

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. Tijdens deze infosessie krijg je praktische tips rond hoe je hiermee kan omgaan en hoe je meer in je eigen kracht komt te staan.

Online

Wanneer

Donderdag 3/04/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Workshop Intuïtief schrijven

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. Tijdens deze infosessie krijg je praktische tips rond hoe je hiermee kan omgaan en hoe je meer in je eigen kracht komt te staan.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 8/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Online

Wanneer

Donderdag 22/05/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



Intimiteit en chronisch ziek zijn

Ziek worden beïnvloedt je seksualiteitsbeleving. Vermoeidheid, pijn en medicatie spelen een rol en je partnerrelatie verandert. Hoe integreer je seksualiteit terug in je leven na ziekte? Er wordt op een vertrouwelijke en veilige manier gepraat rond seksualiteit.

Online

Wanneer

Vrijdag 16/05/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Eenzaamheid, hoe ga je ermee om?

Wanneer je te kampen hebt met een chronische ziekte, krijg je hoe dan ook te maken met eenzaamheid. In deze infosessie gaan we kijken hoe je met je eenzaamheid kan omgaan en je isolement kan doorbreken.

Online

Wanneer

Dinsdag 27/05/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Workshop

Kintsugi - Scherven met een gouden rand

Kintsugi is de Japanse kunst om een gebroken voorwerp op zo'n manier te herstellen dat de breuklijnen duidelijk zichtbaar zijn. Barsten worden niet weggewerkt, maar net geaccentueerd met een speciale goudlijm. Een chronische ziekte of aandoening laat je leven en dromen in scherven vallen. In deze workshop staan we letterlijk en figuurlijk stil bij deze scherven.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 31/03/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Sporthal - Lostraat 48A - Heist-op-den-Berg

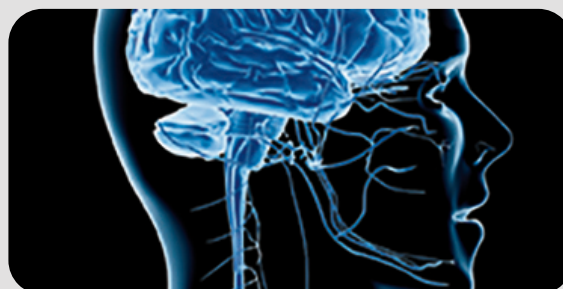
Wanneer

Maandag 5/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldaan 49 - Schoten

Prijs: CM-lid: €13 - CM-lid met VT: €12 - Geen CM-lid: €15



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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 3/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Wanneer

Dinsdag 6/05/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC De Kruisboog - Sint-Jorisplein 20 - Tienen

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 29/04/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Gent

Prijs: CM-lid: €13 - CM-lid met VT: €12 - Geen CM-lid: €15

Infosessies



Samen praten over pijn

Pijnbeleving

Samen praten over pijn

Boeken, het lezen van verhalen en het delen van ervaringen, sterken ons in wat ons overkomt. Daarom gaat Het Connectief vanuit literaire fragmenten en eenvoudige rituelen met jullie in gesprek.

We vertrekken vanuit enkele tekstfragmenten over de impact van leven met pijn en verschillende vormen van pijnbeleving. In een kleine groep delen we onze eigen ervaringen, zoeken we samen houvast en genieten we ook van pijnstillende receptjes, die we samen bereiden.

Voor iedereen die op één of andere manier in contact komt met chronische pijn of ziekte.

In samenwerking met Het Connectief.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 11/02/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Workshop Cirkels van verbondenheid

Aan de hand van individuele oefeningen (schrijf- en creatieve oefeningen) in combinatie met groepsgesprek exploreren we hoe we als persoon verbonden zijn met onszelf en de wereld rondom ons, en wie of wat daarin voor ons van belang is/houvast geeft. Chronische ziekte heeft een grote impact op je leven: op hoe je jezelf ziet (bv. zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfstandigheid), hoe je je voelt bij anderen en hoe anderen jou benaderen, welke hulpmiddelen je eventueel nodig hebt, je plek in de maatschappij (bv. verlies van werk), en je gevoel van zingeving. Deze sessie heeft als doel bewustwording en het delen van ervaringen in een sfeer van veiligheid, verbondenheid en vertrouwen in de groep.

Limburg

Wanneer

Donderdag 13/02/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen

Prijs: CM-lid: €8 - CM-lid met VT: €7 - Geen CM-lid: €10

Pijn

Blijft voor jou fibromyalgie en chronische pijn ook een raadsel? Ben jij soms ook één van de vijf mensen in België die met chronische pijn leeft?

Omdat chronische pijn je treft in alle facetten van je mens-zijn en het een grote impact heeft op je leven is het van belang om een goed zicht te krijgen op wat chronische pijn juist doet in je lichaam en welke gevolgen dit heeft op je psycho-sociaal leven.

Tijdens deze infosessie leert Dr. De Petter je de symptomen herkennen, hoe je ermee kan omgaan en vooral op welke verschillende manieren je de pijn kan verlichten.

Dr. Brenda De Petter is fibromyalgie-experte en diensthoofd fysische geneeskunde en revalidatie in het AZ Rivierenland in Bornem.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 28/01/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Wanneer

Dinsdag 25/02/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

Dilbeek

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 24/04/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borcht 19 - Mechelen

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Infosessies



Genieten van het leven

Tijdens deze infosessie ontdek jij jouw kleine gelukjes en je grote of kleine succesjes. Je leert leven in het NU en we toveren gegarandeerd een glimlach op jouw gezicht.

Online

Wanneer

Donderdag 27/02/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

Limburg

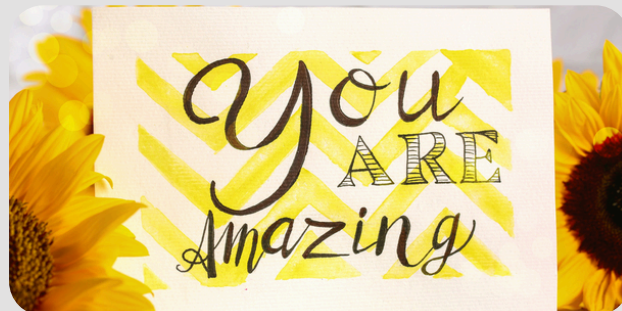
Wanneer

Donderdag 24/04/2025, van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5



Geef je zelfvertrouwen een boost

Veel zelfvertrouwen, we willen het allemaal! Tijdens deze interactieve cursus leer je via praktische tips en oefeningen hoe je negatieve gevoelens rond eigen waarde ombuigt naar een positief zelfbeeld en grenzen kan aangeven.

Limburg

Wanneer

Donderdag 19/06/2025, van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Prijs: CM-lid: €3 - CM-lid met VT: €2 - Geen CM-lid: €5

Leven met endometriose



Heb jij vaak last van pijnlijke menstruaties, buikpijn, rugpijn, blaasproblemen of andere klachten... die je dagelijks leven belemmeren? Misschien heb je het gevoel dat er iets niet klopt, maar je weet niet wat. Endometriose kan wel eens de oorzaak zijn van je pijnklachten. In deze infosessie kom je meer te weten over deze vaak onbegrepen aandoening.

We leggen je uit wat endometriose precies is, welke symptomen je kunt hebben, hoe je een juiste diagnose kunt krijgen, maar ook wat de fysieke en psycho-sociale impact is op je dagelijks leven. Ook praten we over de impact van endometriose op een zwangerschap en welke behandelopties er zijn. Of je al een diagnose hebt of een vermoeden van endometriose, deze infosessie is er om je te helpen bij al je vragen.

Praktische info over deze online infosessie

Meer details over waar en wanneer volgen snel, maar je kan nu alvast je interesse voor deze online infosessie laten blijken door in te schrijven!

Via mail brengen we je dan zo snel mogelijk op de hoogte met de concrete info over datum en tijdstip in maart 2025.

Mail:

Aanbod@samana.be

Telefoon:

02 246 64 64

Cursussen

Ons cursusaanbod maakt je inzichten sterker en vergroot je draagkracht. Dankzij de kennis die je opdoet in kleinere groep ben je beter gewapend om met je eigen situatie om te gaan en werk je aan je persoonlijke ontplooiing. Een cursus is telkens een geheel dat bestaat uit meerdere sessies.



Eutonie

In de juiste harmonische spanning komen is de letterlijke betekenis van eutonie. Dankzij eenvoudige lichaamsoefeningen herontdek en verfijn je de beleving van je eigen bewegingen. Door de kleine bewegingen en oefeningen op een stoel of eutoniemat word je je bewuster van lichamelijke spanning en verkramping, waarvan je jezelf gaandeweg kan bevrijden. Je ontwikkelt een stilte binnenin, een vorm van ontspanning.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 21/1, 28/01, 4/02, 11/02 en 25/02,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst

Limburg

Wanneer

Maandag 10/02, 17/02, 24/02, 10/03 en 17/03,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Paal (Beringen)

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 22/04, 29/04, 6/05, 20/05 en 27/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

West-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 23/04, 30/04, 7/05, 14/05 en 21/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

Antwerpen

Wanneer

Maandag 28/04, 5/05, 12/05, 19/05 en 26/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - 2020 Antwerpen (Wilrijk)

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €75



Yoga en relaxatie bij chronische pijn

Een rustige yogareeks voor mensen met een chronische ziekte. Dit werkt herstellend bij fysieke, emotionele en mentale vermoeidheid of uitputting. Je vermoeidheid daalt en je fysieke, mentale en emotionele weerbaarheid vergroot.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 28/01, 4/02, 11/02, 18/02 en 25/02,
telkens van 10.00 u tot 13.00 u

Waar

De Warande - Warandestraat 42 - Turnhout

Limburg

Wanneer

Dinsdag 22/04, 29/04, 6/05, 13/05 en 20/05,
telkens van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €75

Cursussen



Ander(s) leven met fibromyalgie

De invloed van fibromyalgie op je leven is groot. Je ervaart verschillende klachten tegelijk: pijn stijfheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, darmproblemen, ...

Ook voor je omgeving is het niet gemakkelijk in te schatten wat dit met je doet.

Deze cursus helpt je in je zoektocht om je dagelijks leven opnieuw in handen te nemen. Tijdens verschillende sessies kijken we vanuit verschillende invalshoeken naar fibromyalgie, de manier hoe je ermee kan omgaan en de plaats die het inneemt in je leven.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 22/4 en 29/4,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Merksem of Schoten

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €75



Word jezelf beter gewaar met Qi Gong

Als je aan Qi gong doet, ga je zelf aan de slag met je levensenergie. Het doel? Jezelf meer in balans brengen. Praktisch gezien bestaat deze oefenkunst uit specifieke zachte bewegingen om bewuster om te gaan met je houding, ademhaling, en bewegingen in het dagelijkse leven.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 30/01, 6/02, 13/02, 20/02 en 27/02,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Sporthal - Lostraat 48A - Heist-op-den-Berg

Wanneer

Maandag 17/02, 24/02, 10/03, 17/03 en 24/03,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Wanneer

Donderdag 24/04, 8/05, 15/05, 22/05 en 5/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

't Grom - Midzelen 25a - Sint-Katelijne-Waver

Limburg

Wanneer

Maandag 28/4, 5/05, 12/05, 19/05 en 26/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 2/06, 9/06, 16/6 en 23/06 (4sessies),
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €75

Cursussen



Omgaan met onbegrip

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 of dingen doen die je niet vraagt? Hoe reageer je het best op onbegrip? Wat kan je zelf anders aanpakken?

In deze cursus sta je stil bij de complexe wereld van communicatie en krijg je inzichten hoe je tijdens gesprekken tot betere verbindingen en omgang met elkaar kan komen.

Online

Wanneer

Maandag 3/02, 10/02, 17/02 en 24/02,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Antwerpen

Wanneer

Maandag 5/05, 12/05, 19/05 en 26/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Eveementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Prijs: CM-lid: €28 - CM-lid met VT: €14 - Geen CM-lid: €60



Verborgen illustrator

In een schetsboek oefen je zonder drempels. Je knoeit en probeert blad na blad, vrij en nieuwsgierig. Elke bladzijde is daarmee een experiment: soms snel en treffend, soms anders dan je verwachtte, andere keren grappig en fantasierijk, soms eens triest of kwaad. Maar altijd van jezelf.

Een schetsboek is er om te experimenteren met vorm, kleur, compositie en allerlei materialen voor jou – eventueel verzonnen – verhalen over al dan niet bestaande werelden, over de kleine en grote dingen in je leven, over jouw leven.

We werken in deze reeks zowel figuratief of abstract, of ergens daartussen. We mixen realiteit en fantasie. Op het menu passeren verf, papier, potlood, pastels, inkt, collage... Apart of door elkaar heen gebruikt, zonder ons al te veel vragen te stellen over het wat en waarom.

Je mag je bij deze cursus verwachten aan 6 sessies vol inspirerende opdrachten die nog lang blijven nazinderen. Omdat je een eigen creatieve taal ontwikkelt krijg je creativiteit een boost die je kan inzetten in je eigen proces naar meer weerbaarheid.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 11/03, 18/03, 25/03, 1/04, 22/04 en 29/04,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Kasteel Bouckenborgh - Bredabaan 561 - Merksem

Prijs: CM-lid: €52 - CM-lid met VT: €31 - Geen CM-lid: €100

Cursussen



Beter in balans met goede voeding

Deze cursus geeft inzichten in hoe je lichaam werkt. Na deze vier lessen heb je een degelijke basiskennis over voeding en kan je het geleerde ook thuis in de praktijk omzetten.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 10/03, 17/03, 24/03 en 31/03,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 5 - Sint-Niklaas

Online

Wanneer

Dinsdag 6/05, 13/05, 20/05 en 27/05,
telkens van 10.00 u tot 12.00 u

Prijs: CM-lid: €28 - CM-lid met VT: €14 - Geen CM-lid: €60



De kracht van klank

In de wereld van chronische aandoeningen is weerbaarheid essentieel. Muziek en klank kunnen fungeren als een krachtig hulpmiddel om mentale en emotionele veerkracht op te bouwen. Stel je eens voor wat het zingen van je favoriete nummer of het luisteren naar rustgevende klanken voor jou kan betekenen! Het helpt je niet alleen om beter om te gaan met pijn en stress, maar het stimuleert ook een gevoel van vrolijkheid en verbondenheid.

Limburg

Wanneer

Dinsdag 4/02, 11/02, 18/02, 25/02 en 11/03,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 25/02, 11/03, 18/03, 25/03 en 1/04,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 51 - Geel

Wanneer

Dinsdag 6/05, 13/05, 20/05, 27/05 en 3/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Cogelshof -Deuzeldlaan 49 - Schoten

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 24/04, 8/05, 15/05, 22/05 en 5/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Garenstraat 46 - Eeklo

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,50 - Geen CM-lid: €75

Cursussen



Orde in je administratie, rust in je hoofd

Creatieve technieken gebruiken, met woorden en beelden, kan een stem geven aan gedachten en gevoelens die in je leven. Wanneer je geconfronteerd wordt door ziekte is dit niet evident. Daarom begeleiden we je tijdens deze cursus met verschillende technieken in een persoonlijk schrift of dagboek. Het proces, de weg die je aflegt, is hierbij veel belangrijker dan het resultaat.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 13/02 en 27/02,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Prijs: CM-lid: €14 - CM-lid met VT: €7 - Geen CM-lid: €30



Hartcoherentie, adem je stress weg

Hartcoherentie is een wetenschappelijke onderbouwde methode waarbij je hartritme via een eenvoudige ademhalingstechniek wordt beïnvloed zodat het hart en het brein met elkaar in balans worden gebracht.

Het is een manier om zelfstandig je stress te leren reduceren en rust te brengen. De regelmatige ademhalingsoefeningen hebben een positieve invloed op zowel je lichamelijke als je mentale gezondheid.

Online

Wanneer

Donderdag 13/02, 27/02, 20/03 en 27/03,
telkens van 10.00 u tot 12.00 u

West-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 22/04, 6/05, 20/05 en 3/06,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 8/05, 22/05, 5/06 en 19/6,
telkens van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CC Westrand - Kamerijklaan 46 - Dilbeek

Prijs: CM-lid: €28 - CM-lid met VT: €14 - Geen CM-lid: €60

Cursussen



De verborgen kunstenaar

Duik in een ontdekkingstocht naar jouw unieke manier van expressie. Ontdek je eigenheid, je eigen stijl en je sterke kanten met acrylverf en penseel, waarmee je jouw verhaal kan schilderen. In jouw kunstzinnige wereld ben jij aan zet. Voorkennis is helemaal niet vereist.

Antwerpen

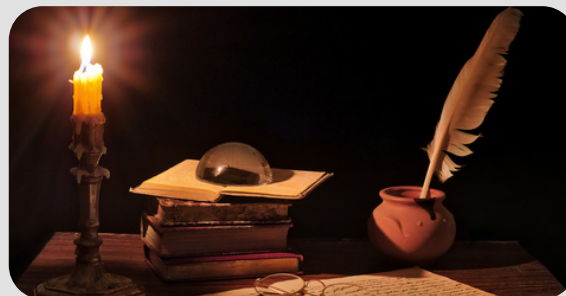
Wanneer

Woensdag 7/05, 14/05, 21/05, 28/5 en 4/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

't Grom - Midzelen 25a - Sint-Katelijne-Waver

Prijs: CM-lid: €45 - CM-lid met VT: €27,5 - Geen CM-lid: €85



De verborgen schrijver

Ben je iemand die wel eens een tekstje schrijft, of een gedicht, een rijmpje of een verhaal. Misschien wil je wel eens dingen van je afschrijven, maar weet je niet goed hoe te beginnen of twijfel je aan je schrijfstijl. Belangrijk om weten is dat in iedereen wel een schrijver verborgen zit.

In dit traject van vijf samenkomsten gaan we samen op zoek naar welke schrijfstijl bij jou past. Want zoveel schrijvers, zoveel stijlen. Via inspirerende en toegankelijke oefeningen bewandelen we verschillende paden om jouw verhaal in de juiste en passende woorden om te zetten.

Dit traject is bedoeld als een ontdekkingsreis voor wie zin heeft om op een creatieve manier te schrijven. Voorkennis is geen vereiste, alleen de goesting om met je eigen woorden aan de slag te gaan is van belang!"

Antwerpen

Wanneer

Vrijdag 14/02, 21/02, 28/02, 14/03 en 21/03,
telkens van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - 2020 Antwerpen (Wilrijk)

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €75

Zelfzorg, zoektocht naar eigen krachten en mogelijkheden

Zoektocht naar eigen krachten en mogelijkheden, ook al ben je chronisch ziek.

Als je geconfronteerd wordt met een chronische aandoening is het niet altijd even gemakkelijk om ermee om te gaan. Mensen uit jouw omgeving begrijpen niet hoe je je voelt. Door het ervaren van pijn en vermoeidheid kan je regelmatig niet functioneren zoals je het zelf wil. Je leven is een zoektocht geworden waarbij het moeilijk is om alles georganiseerd te krijgen. Maar wist je dat er mogelijkheden bestaan om een nieuwe weg in te slaan?

In deze cursus ga je, samen met lotgenoten, aan de slag om je eigen persoonlijke doelen op te stellen en zo op zoek te gaan naar een nieuwe balans in het leven.

Vanuit eigen krachten en mogelijkheden leer je hoe je goed voor jezelf kan zorgen, zodat je meer weerbaar wordt. Je staat er niet alleen voor, want we doen dit samen!

Prijs: CM-lid: €42 - CM-lid met VT: €21 - Geen CM-lid: €90

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 20/02, 27/02, 13/03, 20/03, 27/03 en 3/04,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 22/04, 29/04, 6/05, 13/05, 20/05 en 27/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst



Traject: Verder na kanker



Praktische info

WAT

Een traject van 7 sessies voor wie herstelt van kanker. Professionele coaching in kleine groep van maximaal 12 personen.

VOOR WIE

Je herstelt van kanker(therapie) en je behandeling is afgerond. Ben je nog in nabehandeling, en volg je bijvoorbeeld nog hormoontherapie? Dan is dit traject er ook voor jou.

DEELNAMEPRIJS

Voor het hele traject: 49 euro.

WANNEER & WAAR

Antwerpen

Wanneer

Maandag 3/02, 10/02, 17/02, 24/02, 10/03, 17/03 en 12/05, van 10.00 u tot 12.30 u

Waar

Inloophuis Alegria - Stationstraat 60-62 - Turnhout

Wanneer

Donderdag 27/02, 13/03, 27/03, 24/04, 8/05, 22/05 en 26/06/2025, van 09.30 u tot 12.00 u

Waar

Inloophuis A Touch of Rose - Rijkshoek 6 - Bornem

De impact van een kankerbehandeling

Je behandeling is achter de rug, maar dat wil niet zeggen dat jij je weer de oude voelt. Na een lange periode van zware behandelingen, heb je een storm aan emoties doorkruist. Ook lichamelijk laat de impact zich voelen: misschien heb je last van aanhoudende vermoeidheid, zijn er nog bijwerkingen, of moet je leren omgaan met blijvende lichamelijke veranderingen. Zomaar weer verdergaan met je leven is niet vanzelfsprekend.

In eigen tempo weer vooruit

Je herstel vraagt tijd, geduld, moed en vooral zachtheid voor jezelf.

In dit traject sta je stil bij wat je meemaakte, en krijg je praktische tips om in je eigen tempo weer vooruit te gaan in je leven.

Coach Kelly Snoeck (www.maniola.be) zal je tijdens het traject gidsen door de 3 belangrijkste fases in je herstelproces:

1. Van overleven naar leven

Na de lange periode in overlevingsmodus is het moeilijk om van die denkwijze af te stappen. Hoe laat je dat los en kom je weer op adem? Je krijgt advies, tips en verschillende ontspanningsoefeningen, waarmee je later zelf aan de slag kan.

2. De krachtigste versie van jezelf

Hoe stabiliseer je je klachten en vind je je evenwicht terug? En wat met een omgeving die sneller opveert dan jijzelf? Leer respectvol grenzen stellen en krijg opnieuw vertrouwen in je lichaam.

3. Verder na kanker

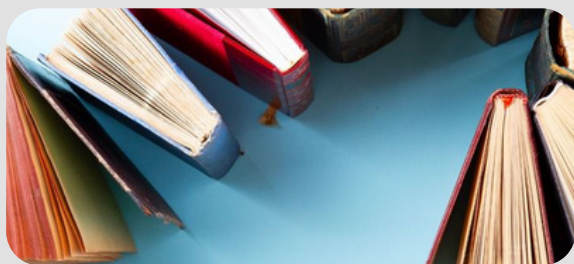
Tijd om de balans op te maken: wie ben je vandaag en wie wil je in de toekomst zijn? Welke stap(pen) wil je daarvoor zetten? Vul je leven in op de manier die het beste bij je past.

Verder na kanker: ook voor jou

- Leer om beter om te gaan met de impact van kanker op lichamelijk, emotioneel, mentaal en sociaal vlak.
- Krijg opnieuw vat op je leven na je kankerbehandeling dankzij handige tips en advies van een ervaringsdeskundige.
- Kom terecht in een klein groepje lotgenoten die je zorgen en ervaringen als geen ander begrijpen.

Lotgenoten Antwerpen

Verhalen delen, troost of herkenning vinden en elkaar inspireren, dat is wat je kan beleven tijdens lotgenotensamenkomsten. Deze betekenisvolle ontmoetingen geven je weer energie om verder te gaan.



Samen lezen

Het leven verloopt niet altijd zoals je het zou willen. Als een chronische ziekte of aandoening je pad kruist, blijf je achter met veel vragen. Vragen die je bezighouden, je onrustig maken of je laten worstelen met moeilijke gevoelens. In verhalen kan je heel wat herkenning en troost vinden, maar ook lichtpunten en houvast.

We komen elke maand samen in een kleine groep en beluisteren een korte tekst die wordt voorgelezen. Soms een diepzinniger verhaal, soms een luchtig gedicht, soms opgehangen aan thema. Je pikt in op de tekst en kan ervaringen en gevoelens uitwisselen.

Hou je van verhalen? Kom dan zeker eens kennismaken met de Samen Leesgroep en ervaar hoe woorden je veerkracht kunnen versterken.

Samen lezen Merksem (Groep 1)

Wanneer

Maandag 6/01 - 3/02 - 10/03 - 5/05 - 2/06, van 10.00 u tot 12.00 u

Waar

Kasteel Bouckenborgh - Bredabaan 561 - Merksem

Samen lezen Merksem (Groep 2)

Wanneer

Maandag 20/01 - 17/02 - 24/03 - 19/05 - 16/06, van 10.00 u tot 12.00 u

Waar

Kasteel Bouckenborgh - Bredabaan 561 - Merksem

Samen lezen Deurne

Wanneer

Maandag 6/01 - 3/02 - 3/03 - 7/04 - 5/05 - 2/06, van 13.30 u tot 14.30 u

Waar

Bibliotheek Couwelaar - Te Couwelaarlei 120 - Deurne

Samen lezen Brasschaat

Wanneer

Donderdag 9/01 - 6/02 - 13/03 - 3/04 - 8/05 - 5/06, van 10.00 u tot 11.30 u

Waar

Bibliotheek Brasschaat- Bredabaan 407 - Brasschaat

Samen lezen Kapellen

Wanneer

Maandag 20/01 - 17/02 - 17/03 - 28/04 - 19/05 - 16/06, van 10.00 u tot 11.30 u

Waar

Bibliotheek Kapellen - Dorpsplein 15 - Kapellen

Contact

Inschrijven: aanbod@samana.be of 02 246 64 64



Creawandelgroep met zelfzorg

Samana Creawandelgroep met zelfzorg biedt eenmaal per maand een activiteit aan. Tijdens de lentemaanden verleggen we onze focus terug naar de natuur en het wandelen.

Even uit je hoofd en genieten van het doen. Voelen wat het je brengt aan ontspanning en plezier om in het groen bezig te zijn met kleine creatieve opdrachtjes?

Je wordt stap voor stap begeleid of je krijgt de ruimte om je eigen ding te doen. Laat je verwonderen. Er is geen voorkennis nodig.

Wanneer

Donderdag 9/01 - 6/02 - 13/3 - 24/04 van 13.30 u tot 16.30 u - Hove Sportpark

Donderdag 8/05 - 5/06 van 14.00 u tot 16.00 u - Middelheimpark

Waar

Hove Sportpark - Paul Van Ostaijenlaan 6 - Hove

Middelheimpark - Middelheimlaan 61 - 2020 Antwerpen (Wilrijk)



On-beperkt creatief

Ook graag creatief bezig? Dit gezellig, creatief groepje komt één keer per maand samen om te knutselen aan iets waar je zelf zin in hebt, tips uit te wisselen,... Breng je eigen materiaal mee.

Wanneer

Vrijdag 10/01 - 7/02 - 28/03 - 11/04 - 9/05 - 13/06 - 11/07 - 25/07 - 8/08 van 13.30 u tot 16.30 u

Maandag 20/01 - 17/02 - 17/03 - 28/04 - 26/05 - 26/06 - 18/08 van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Dienstencentrum Lysterbos - J.B. Stessenstraat 69 - Geel

Contact

Inschrijven: aanbod@samana.be of 02 246 64 64

Lotgenoten Antwerpen



Creamana

Ben jij ook graag creatief bezig? Dan is de creagroep 'Creamana' zeker iets voor jou.

Deze creagroep is een gezellig, creatief groepje dat bestaat uit mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Regelmatig samenkomen om samen te knutselen aan iets waar je zelf zin in hebt, tips uit te wisselen, een nieuwe techniek te leren... Dat zijn de ingrediënten van 'Creamana'. Zin om mee te doen? Dit is geen cursus, instappen kan op elk moment.

Wanneer

Woensdag 22/01 - 26/02 - 26/03 - 23/04 - 28/05 - 11/06 - 23/07 - 20/08 van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Lokal, Antwerpsesteenweg 261, Mechelen

Contact

Inschrijven: aanbod@samana.be of 02 246 64 64



Jong Samana Mechelen

Bij Jong Samana Mechelen brengen we mensen met een chronische ziekte bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en samen te genieten van de fijne dingen in het leven. Jouw welzijn en geluk staan helemaal bovenaan ons prioriteitenlijstje! Een culturele activiteit, een workshop, een infosessies, een fijne wandeling,... Er staat vanalles op het programma! Wil je graag deel uitmaken van deze fantastische groep? Dan verwelkomen wij jou graag op één van onze activiteiten van 'Jong Samana Mechelen'.

Meer info over het programma:

Facebook:

<https://www.facebook.com/jongsamanamechelen>

Instagram:

@jongsamanamechelen

Mail:

jongsamanamechelen@gmail.com



Samana leven met cvs/me en fibromyalgie

Bondgenoten contact werkt en dat merken we bij onze groep. Elke laatste maandagnamiddag komen we bij elkaar voor een positieve babbel, nodigen we een gastspreker uit of doen we iets anders, iets waar vanuit de groep vraag naar is of interesse voor is.

Wanneer

Maandag 20/01 - 17/02 - 31/03 - 28/04 - 26/05 - 23/06

Waar

LDC De Wimilingen - Kruizemunt 15 - Wommelgem

Contact

Hans Roofthoof - cvs.wommelgem@gmail.com



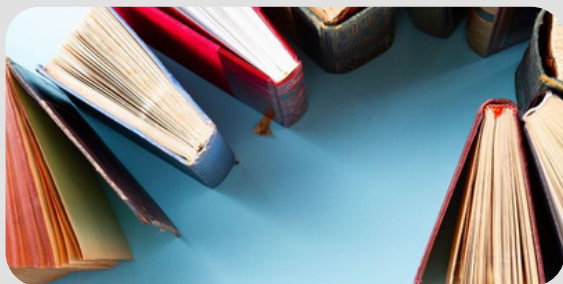
Samana: Leven met een beperking

Bij Samana: Leven met een beperking delen we ervaringen en creëren we verbinding voor mensen met een fysieke beperking of chronische ziekte. Deze groep richt zich naar -65 jarigen en komt samen in Kapellen.

Beleef steun en inspiratie in een warme sfeer. Deze groep komt maandelijks samen.

Meer informatie via antwerpen@samana.be.

Lotgenoten Oost-Vlaanderen



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.

We komen samen online en in Oudenaarde. Deze activiteit is gratis.

Wanneer en waar

Online: één keer op de maand op maandagnamiddag, maandag- of dinsdagavond komen we samen via videochat.

Op locatie: één keer in de maand op zondagnamiddag om 15 u komen we samen in het CM-lokaal aan het Sint-Jozefsplein 7 in Oudenaarde.

Elke twee weken op vrijdagvoormiddag in De Vesting/Sociaal Huis in de Meerspoort in Oudenaarde.

Meer info

www.samenlezen.webnode.be



Bloemschikken

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

Wanneer

Dinsdag 4/03 - 6/05 van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Boomgaard - Papiermolenstraat 5 - Dendermonde

Contact

Inschrijven: aanbod@samana.be of 02 246 64 64



Samana Gjeire Bij

Misschien ben jij een persoon met een chronische ziekte, een mens met een zorgnood, iemand met een beperking, mantelzorger, sympathisant of een vrijwilliger? Voel je je aangesproken?

Samana Gjeire Bij nodigt ook jou uit om te ontmoeten, om kennis te maken, om na uitsluiting of eenzaamheid opnieuw aansluiting te vinden bij lotgenoten en mensen die begrip hebben voor de situatie van onze doelgroep met overwegend jongere mensen.

Wij vinden dat een chronische ziekte of zorgnood nooit een obstakel mag zijn om deel te nemen aan het sociale leven en daarom organiseren we heel voordelige of gratis infosessies en ontmoetingsmomenten in Sint-Niklaas. Want samen zijn we sterker! Van harte welkom!

Wanneer en waar

- Zaterdag 18 januari 2025, 13.30 u – 16.30 u: nieuwjaarontoeving 'Knabbel en babbel', CM Gezondheidspunt, de Castrodreef 3, Sint-Niklaas (Raadzaal)
- Woensdag 19 februari 2025, 13.30 u – 16.30 u: ontmoeting met kletsdoosje, CM Gezondheidspunt, de Castrodreef 3, Sint-Niklaas (Raadzaal)
- Donderdag 27 maart 2025, 19.30 u – 21.30 u: infosessie 'Versterk je nervus vagus', BIB Sint-Niklaas, Hendrik Heymanplein 3 (Conferentiezaal)
Dr. Luc Swinnen, stressexpert, neemt ons mee in de wondere wereld van de nervus vagus. Hij toont ons hoe we actief aan de slag gaan met deze zenuw om stress- en angstklachten, burn-out en vermoeidheid te lijf te gaan.
Een samenwerking met CM-Gezondheidsacademie.
Inschrijven via www.cm.be/nl/toepassingen/cm-gezondheidsacademie

Contact

We houden je graag op de hoogte van onze activiteiten via onze sociale media kanalen:

www.facebook.com/Samanagjeirebij
www.instagram.com/samana.gjeire.bij

Voor alle andere info kan je ons bereiken via:

- E-mail: gjeirebiji@samana.be
- Telefoon: 0478 31 10 59



Lotgenoten Oost-Vlaanderen



Samana Café Gent

Het Samana Café staat open voor iedereen maar in het bijzonder voor jong chronisch zieken met/of een beperking.

Elke derde vrijdag van de maand, zonder inschrijving, is iedereen welkom (in het bijzonder jong chronisch zieken, mantelzorgers, familieleden, geïnteresseerden,...).

Hou de Facebookpagina in de gaten. Het café is zonder inschrijving maar voor de speciale editie wordt dat wel vereist.

Wanneer

- 17 januari: Nieuwjaarsdrink (met hapjes)
- 21 februari: Valentijnskwis
- 21 maart: Inbraakpreventie (infosessie)
- 18 april: Paasinspiratie (om te tafelen, om te decoreren)

Waar

LDC Speltincx, Meersemdries 4, Gentbrugge
De deuren gaan open om 19.30u, de activiteit start om 20 u.

Contact

Meer info? cafe.gent@samana-ovl.be of [Samana Café Gent](#) | [Facebook](#)



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 25/01/2025: Startdag - LDC De Rekkeling Desirée Delcroixstraat 1C - Deinze - Start om 14.30 u
- Zondag 16/02/2025: Groepsetentje voor Valentijn - Restaurant Reinaert - Reinaertweg 51 - Destelbergen - Start om 12.00 u
- Zaterdag 22/03/2025: Bowling met grill - Bowl Inn - Kortrijksesteenweg 209 - St-Martens-Latem - Start om 16.00 u
- Zaterdag 5/04/2025: Ei-games - Gemeentecomplex - Huiseplein 18 - Kruisem - Start om 14.30 u
- Zaterdag 24/05/2025: Daguitstap Mechelen -
 - Opstapplaats St-Jozefplein - Oudenaarde - Om 8.00 u
 - Opstapplaats Sporthal Driebeek - Gentbrugge - Om 8.45 u
- Zondag 15/06/2025: Oilst is meer dan carnaval alleen! - Aalst

Waar

Alle activiteiten zijn altijd te vinden op onze facebook pagina: <https://www.samanajolo.be>

Contact

Inschrijven: info@samanajolo.be of 0475 39 67 62 (na 18 u)



Samana Café Maldegem

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.

Samana Café Maldegem opent elke tweede vrijdag van de maand. De deuren gaan open om 19.30 u en de activiteit start om 20 u. Onze activiteiten zijn steeds gratis en iedereen is welkom.

Wanneer

- Vrijdag 10/01/2025 - Karaoke en nieuwjaarsdrink
- Vrijdag 14/02/2025 - De drie wijzen
- Vrijdag 14/03/2025 - Klankschalenconcert
- Vrijdag 11/04/2025 - Mantelzorg? Hoe zorg je ook voor jezelf?
- Vrijdag 9/05/2025 - Veroudering afremmen via voeding
- Vrijdag 13/06/2025 - Creatief met klei
- Vrijdag 11/07/2025 - Zomerreceptie

Waar

LDC Oud Sint Jozef - Mevrouw Courtmanslaan 92 - Maldegem

Contact

Meer info? maldegem@samanacafe.be of <https://www.facebook.com/groups/samanacafe.maldegem>



Lotgenoten West-Vlaanderen



Lots of fun Kortrijk

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

Wanneer

Donderdag 23/01/2025 - Jaarlijkse bijeenkomst met dessertbuffet
Dinsdag 18/03/2025 - Pakjescarousel
Donderdag 15/05/2025 - Mineralen en andere stenen
Dinsdag 24/06/2025 - Bloemschikken

Waar

CM-kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

Contact

Inschrijven kan via Lotsoffunkortrijk@gmail.com of via volgend telefoonnummer 0471 62 41 21.



Jovo Brugge

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

Wanneer

Word lid van de facebookpagina en ontdek alle komende activiteiten!
<https://www.facebook.com/groups/jovobrugge>
Meer info: jovo.brugge01@gmail.com

Waar

Brugge



Music Maestro

Samen muziek maken en ons amuseren staat centraal in deze groep. Zowel mensen zonder ervaring als met ervaring zijn welkom.

Wanneer

Eén keer per maand op zaterdagochtend om 9.30 u.

Waar

CM-Kantoor - Ieperstraat 12 - Oostende

Contact

Lien.standaert@samana.be - 02 46 64 64



Pijnleiders

Lekker en/of creatief, maar vooral een gezellig samenzijn voor mensen met chronische pijn. Losse ontmoetingsnamiddagen met een vrijblijvend doe-aanbod. Spring gerust eens binnen!

Wanneer

- Elke tweede vrijdag van de maand van 13.30 u tot 16.30 u – creatieve bijeenkomst
- Elke laatste zaterdag van de maand van 14.00 u tot 17.00 u – informatieve bijeenkomst

Waar

CM-Kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Contact

Inschrijven kan via juliekesanders@gmail.com of 0486 77 65 20.
Of word lid van de pijnleiders facebookgroep:
<https://www.facebook.com/groups/1333986574026562>

Lotgenoten West-Vlaanderen

Creatief met Liesbeth

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



Inschrijven kan via liesbethcreadiksmuide@gmail.com of via volgend telefoonnummer: 0486 21 81 63.

Wanneer

Maandag

- 13/01 - Sneeuwvlokjes in vilt
- 10/02 - Gipsmaskertjes schilderen
- 03/03 - Breien en haken ineen
- 07/04 - Bloemstuk
- 05/05 - Parelboom
- 02/06 - Boekplooien koppeltje

De crea gaat telkens door van 13.00 u - 16.00 u.

Waar

Zaal Nicefoor - 't Kruispunt Diksmuide - Maria Doolaeghestraat 2 - Diksmuide

Lotgenoten Vlaams-Brabant



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. Bij de organisatie willen we zoveel mogelijk rekening houden met ieders mogelijkheden en sturen, indien mogelijk, ons programma bij.

Wanneer

- 21/05 – Film Aarschot
- 23/03 – Quiz Kessel-Lo
- 17/05 – Street art wandeling
- 28/09 – Leuven inside out
- 16/11 – Lichtfestival Planckendael

Facebook:

<https://www.facebook.com/SurplusLeuven>

Lotgenoten Limburg

OntmoetPijn

OntmoetPijn heeft als missie om een warme, veilige en toegankelijke vereniging te zijn waar mensen met chronische pijn elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen delen en steun vinden.

Bij OntmoetPijn geloven we in de kracht van verbinding. Door lotgenotencontact, het delen van persoonlijke verhalen en het aanbieden van betrouwbare informatie over pijnbeleving en leven met pijn, willen we bijdragen aan een samenleving waarin mensen met chronische pijn zich begrepen en gesteund voelen.

Voor wie?

- Mensen met chronische pijn ongeacht de oorzaak
- Partners of familieleden van iemand met chronische pijn
- Mantelzorgers van iemand met chronische pijn
- Zorgverleners - betrokken bij iemand met chronische pijn

Waar

Limburg

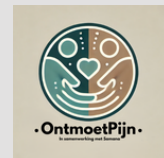


Contact

Heb je graag meer informatie over de bijeenkomsten van OntmoetPijn?

Dit kan via:

- ontmoetpijn.limburg@gmail.com
- 0473 31 67 82



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)

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, inspeland 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

Je kan ons ook bereiken voor inschrijving of meer informatie via volgende kanalen:



tel. 02/246.64.64



aanbod@samana.be



www.samana.be

**WIL JE GRAAG MEER WETEN
OVER ONS AANBOD?
SCHRIJF JE DAN ZEKER IN
VOOR ONZE NIEUWSBRIEF!**