

Activiteiten

Vier ervaren en opgeleide begeleiders bieden verschillende activiteiten aan:

Mindful de omgeving verkennen

Mindfulness is het bewust aandacht geven aan het huidige moment, zonder hierover te oordelen. Een aandachtstraining via **zintuiglijke ervaringen** vanuit de omgeving.

Yoga en ademhalingsoefeningen

Yoga is onszelf erin trainen om negatieve impulsen beter het hoofd te bieden en **positieve emoties** bewust te ontwikkelen. Het doel is de weg die je leert gelukkig te zijn.

Gitaarmuziek bij het kampvuur

Ontspan en geniet van de zachte klanken van de gitaar. Volg de gedachten in je hoofd, verwoord je gevoel en laat inspanning en ontspanning met elkaar in balans komen. Lichaam en geest in **verbinding**, gegoten in muziek.

Keramiekworkshop

Zachte klei is een geweldige materie om mee te werken, tot **rust** te komen en onze gedachten, gevoelens en fantasie in iets beeldends om te zetten zodat het blijvende herinneringen worden.

Contactgegevens

Er worden in **2024** twee weekends georganiseerd:

Vrijdag 10 mei - Zondag 12 mei

Vrijdag 6 sept - Zondag 8 sept

Ben jij tussen 17 en 39 jaar en heb of had je kanker? Schrijf je in via mail: tegenkanker@gemeentemol.be. Het weekend loopt van vrijdag 11u. tot zondag 16u. Het is gratis, met een waarborg van € 50.

Meer informatie via Lieke: 0478 21 62 96

Ergotherapeut en bezield LotinCo vrijwilliger. "Ik ben het hele weekend aanwezig en slaap in mijn Hebbus in den hof".



Veiligheid, geborgenheid en saamhorigheid zijn essentieel. Alles in overleg, op maat en op vraag. Persoonlijke dieetwensen worden gerespecteerd. Medische begeleiding is niet voorzien.

Jong & Kanker Kom op adem weekend

Er even helemaal tussenuit, AYA's die elkaar met één woord begrijpen, in vriendschap en verbondenheid. Ontspannen, genieten van puur en vers eten, samen mogen zijn, in optimale vorm.



Het weekend staat helemaal in het teken van innerlijke rust, vriendschap en zelfontplooiing.



Jong & Kanker

AYA, Adolescents & Young Adults met en na kanker vraagt speciale aandacht. Je doorloopt een belangrijke fase in het leven: die naar volwassen- en zelfstandigheid. Veel AYA's studeren nog of maken net hun start op de arbeidsmarkt. Daarnaast blijken belangrijke levenservaringen zoals relaties, een gezin stichten, een huis kopen, voor AYA's soms een stuk minder evident dan voor leeftijdsgenoten zonder kanker.

Na de behandeling de draad weer oppakken is dan ook niet zo vanzelfsprekend. Jezelf hervinden, afhankelijkheid loslaten, zelfredzaamheid en autonomie opbouwen gaan stapsgewijs en procesmatig.



Tijdens de Kom-op-ademweekends is er ruimte om gewoon te mogen zijn, respectvol te luisteren naar elkaar en je verhaal te doen. En natuurlijk genieten, a volonté...

McKotK - LotinCo



McKotK - LotinCo staat voor Lotgenoten in Contact en is de lotgenotenwerking van het Mols Comité Kom op tegen Kanker. Al ruim 15 jaar organiseren we lotgenotenactiviteiten, infonamiddagen en sportuurtjes voor onze doelgroep, mensen met kanker en hun naasten. We doen dat vrijwillig, met veel voldoening, liefde en plezier.

Met ondersteuning van Kom op tegen Kanker zijn al onze vrijwilligers opgeleid om lotgenoten gepaste psychosociale ondersteuning te bieden. En via het Cédric Héle Instituut hebben we ons verdiept in de specifieke noden van AYA's.

We zetten in op aanbod op maat. Met aandacht om je gezien en gehoord te voelen.

Sinds 2022 organiseren we, speciaal voor AYA's, Kom-op-ademweekends op **het Zilvermeer in Mol**.

Jong, speels en een beetje rebels. Voel je vrij...

Een bijzondere plek

De locatie is heel bewust gekozen. Het Zilvermeer, de parel van de Kempen, bossen, water en speeltuin, een plaats waar **jong-mogen-zijn** bij uitstek wordt gestimuleerd.

We verblijven in de voormalige directeurswoning, een privé-locatie met toegang tot het domein. Een bungalow op **een bijzondere plek**, waar binnen overloopt in buiten, met 4 slaapkamers, in totaal 5 bedden, een eenvoudige badkamer, apart toilet, keuken, woon- en leefruimte en héél veel buiten.



De 5 deelnemers wonen samen in de bungalow, écht bedoeld om ongedwongen en in alle **vrijheid** samen te zijn, gezond en lekker te eten, een inclusie-karretje voor wie minder goed te been is en met vooral veel aandacht en liefde.