

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven (opnieuw) in handen



ONTDEK ONS VORMINGS- EN ONTMOETINGSAANBOD VAN DIT NAJAAR

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

samana
samen met 

Samana is er voor jou!

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.

In het gezelschap van lotgenoten

Samen met lotgenoten een cursus of infosessie volgen 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.

Ook in coronatijden

We hebben onze geplande activiteiten grondig onder de loep genomen en herwerkt in functie van de nodige preventieve maatregelen.

Coronamaatregelen

- Blijf zeker thuis als je ziek bent. Kom niet naar de activiteit.
- We verwachten dat deelnemers aan de activiteit gevaccineerd of Corona-vrij zijn om veilig te kunnen deelnemen aan de cursus of activiteit. Mensen die om één of andere reden niet gevaccineerd zijn, dienen een negatieve PCRtest voor te leggen voor deelname aan de activiteit.

Zo zorgen we samen voor een zo veilig mogelijke Samana-beleving.



“ Bij Samana leerde ik omgaan met mijn ziekte en kreeg ik tips die me een heel eind vooruit hielpen. Tegelijk ontmoette ik ook heel fijne mensen die zich in een gelijkaardige situatie als mij bevinden. Dat doet iets met je. ”

Kristel, 45 jaar

Betekenisvolle ontmoetingen met lotgenoten



1 BOWLING MET GRILL

Op zoek naar de Samana-bowlingkampioen. Bewijs dat jij de Big Lebowski van de groep bent. Daarna schuiven we gezellig aan tafel voor een lekkere steengrill.



3 BLOEMSCHIKKEN

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



5 KOKEN VOOR DE FEESTDAGEN

Meer informatie volgt nog, maar noteer alvast dat jullie zullen genieten bij het degusteren van de vele proevetjes.

2 BEZOEK AAN DOEL EN DE HAVEN VAN ANTWERPEN

De Antwerpse haven is groot en heeft veel industriële activiteiten. Door de uitbreiding en de bouw van een aantal dokken werd Doel een spookstad. We bezoeken Doel met de leegstaande huizen en de vele graffiti.

4 UITSTAP AFRICAMUSEUM EN TERVUURSE WANDELING

Een geleide wandeling in het park van Tervuren. Gevolgd met een bezoek aan het AfricaMuseum waarbij een ervaren gids ons laat kennismaken met diverse Centraal-Afrikaanse samenlevingen.

	Wanneer	Waar	€
1	2 oktober, van 17 tot 22 uur	Bowling Stones, Oudenaarde	€49, CM-lid en Samana-lid: €39
2	23 oktober, van 8 tot 21 uur	Doel en Antwerpen	€37,50, CM-lid en Samana-lid: €30
3*	thema herfst 26 oktober, van 13.30 tot 16 uur	OC De Boomgaard, Dendermonde	€21, CM-lid en Samana-lid: €7, CM-lid VT en Samana-lid: €3,5
3*	thema Kerst 14 december, van 13.30 tot 16 uur	OC De Boomgaard, Dendermonde	€21, CM-lid en Samana-lid: €7, CM-lid VT en Samana-lid: €3,5
4	20 november, van 09.30 tot 17 uur	Tervuren	€27, CM-lid en Samana-lid: €21
5	11 december, uur nog niet gekend	Parochiaal Centrum Oude Bareel, Sint-Amandsberg	nog niet gekend

Lotgenotencontact werkt helend. Daarom zet Samana in op het creëren van ontmoetingskansen voor mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Door samen met gelijkgestemden activiteiten te beleven, ontstaat ruimte om verhalen te delen, troost en herkenning te vinden en elkaar te inspireren. Hiervoor bieden we een divers aanbod op maat van wie leeft met een chronische ziekte of beperking.



* Ter plaatse kan nog materiaal aangerekend worden dat door de lesgever wordt meegebracht. Dit bedrag is afhankelijk van de techniek. We proberen het zo laag mogelijk te houden met een maximum van €15,00.

Meerdelige en verdiepende cursussen

Een cursus loopt over verschillende sessies en diept een **bepaald thema** uit: van persoonlijkheidsvorming en voeding tot lichaamswerk en creatieve expressie. De grootte van de groep varieert tussen 8 en 15 deelnemers. De begeleiding is in handen van deskundige sprekers.

1 EVENWICHT IN DENKEN, VOELEN EN ZIJN

Word je heen en weer geslingerd tussen wat anderen van jou verwachten en wat je zelf voelt te moeten doen? Deze cursus zet je op weg om jezelf beter te begrijpen en het stuur van je leven in handen te nemen.



3 EUTONIE BEGINNERS

Deze lichaamsoefeningen maken je aandachtig voor je lijf en wat er in je omgaat. Je merkt spanningen, pijn en ongemak sneller op. Hierdoor voel je je ontspannen en verminder je gaandeweg je klachten.

4 ENERGIEKER DOOR HET LEVEN MET JE LIJF ALS BONDGENOOT

Via zacht lichaamswerk, aandacht voor je ademhaling, en contactoefeningen kom je in beweging. Je lichaam opent zich zachtjes en laat opgebouwde spanningen los.



5 HOOGSENSITIVITEIT, VERMOEIDHEID EN ZELFZORG

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

6 LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Pijn kan erg aanwezig zijn en je hele 'zijn' overschaduwen. Deze workshop leert je chronische pijn vanuit je kracht te benaderen. Er wordt stilgestaan bij jouw behoeften en hoe je chronische pijn kan aanvaarden.

7 BOUWEN AAN VRIENDSCHAP

Bouwen aan vriendschap is ook bouwen aan de band met jezelf. Pas als jij je eigen vriend kan zijn, ben je echt in staat om in alle vrijheid met een ander te verbinden.



8 DE KRACHT VAN MUZIEK

Laat je verwonderen door muziek en kom dichterbij wie jij bent. We gaan terug naar de basis: ritme, adem, klanken, samen muziek maken. Na oefening om spanning los te laten, wagen we zelf de sprong om muziek te maken.

“ Samana bood me de geweldige kans om te groeien in een nieuwe richting die ik voordien niet kende. ”

An, 32 jaar

Eenmalige verrijkende infosessies

1 HSP @WORK

Wat zijn de gevolgen van hoogsensitiviteit in een werkcontext? Hoe vermijd je een burn-out? Welke belangrijke kwaliteiten bezitten hooggevoelige mensen? En hoe ga je daarmee om als leidinggevende?



2 BURN OUT EN DE LINK MET VEERKRACHT EN STRESS

Is iedereen even kwetsbaar voor burn-out of andere psychische problemen? Wat is mentale veerkracht en hoe helpt dit? Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress? Wat betekent het voor ons lichaam en geest?

3 HARTCOHERENTIE

Deze eenvoudige ademhalings-techniek 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.

Deze eenmalige bijeenkomsten nemen meestal een half dagdeel in beslag. Onder begeleiding van deskundige lesgevers krijg je op korte tijd heel wat **praktische informatie en tips** aangereikt rond een specifiek thema.

4 STRESS EN CHRONISCH ZIEK ZIJN

We bekijken oorzaken van stress bij jezelf en oorzaken van buitenaf. Wanneer is stress (on)gezond? Je maakt kennis met enkele wapens tegen stress en krijgt heel wat efficiënte tips om er iets te doen.

5 LANGDURIG ARBEIDS-ONGESCHIKT, WAT NU?

Langdurig arbeidsongeschikt heeft heel wat gevolgen op verschillende domeinen in je leven. We informeren je over de belangrijkste wijzigingen die het gevolg zijn van deze nieuwe situatie.



6 BETER OMGAAN MET SLAPELOOSHEID

De sessie start met algemene informatie rond gezonde slaap en slaapmechanismen en slaapstoornissen. Je krijgt tips en informatie mee rond een goede slaaphygiëne, anti pieker-technieken, relaxatieoefeningen,...



7 ZINVOL ZIEK

Hoe denken over ziekte en gezondheid in een wereld waar meer langdurig zieken dan werklozen zijn, weinig aandacht is voor de mentale impact van een diagnose en sociale zekerheden onder druk staan.

8 LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Je leert je chronische pijn vanuit je krachten te benaderen. We staan ook stil bij onze behoeften als het gaat om pijn en gaan op zoek naar sporen om chronische pijn te aanvaarden.



Niet gevonden wat je zoekt?

Op www.samana.be/vorming kan je nog meer activiteiten vinden die je misschien wel interesseren.

CURSUSSEN			
	Wanneer *	Waar	€
1	16, 23 september en 7, 14, 21, 28 oktober van 13 tot 16.30 uur	Academie, Aalter	€90 / CM-lid en Samana-lid: €42 / CM-lid VT en Samana-lid: €21
2	6, 13, 20 en 27 oktober van 13.30 tot 16 uur	De Rekkelinghe, Deinze	€60 / CM-lid en Samana-lid: €28 / CM-lid VT en Samana-lid: €14
3	12, 19, 26 oktober en 16, 23 november van 13.30 tot 16.30 uur	OC De Boomgaard, Dendermonde	€75 / CM-lid en Samana-lid: €35 / CM-lid VT en Samana-lid: €17,5
4	25 oktober en 8, 15, 22, 29 november van 13.30 tot 16.30 uur	CM-kantoor, Eeklo	
5	16, 23, 30 november van 19 tot 21.30 uur	! digitale cursus !	€45 / CM-lid en Samana-lid: €21 / CM-lid VT en Samana-lid: €10,5
6	16, 23, 30 november en 7, 14 december van 13.30 tot 16.30 uur	CM-kantoor, Gent	€75 / CM-lid en Samana-lid: €35 / CM-lid VT en Samana-lid: €17,5
7	17, 24 november en 1, 8, 15 december van 13.30u tot 16.30 uur	! digitale cursus !	
8	7, 14, 21 december van 13.30 tot 16.30 uur	LDC De Vesting, Oudenaarde	€45 / CM-lid en Samana-lid: €21 / CM-lid VT en Samana-lid: €10,5

INFOSESSIES			
	Wanneer *	Waar	€
1	15 september, van 19 tot 21.30 uur	De Wattenfabriek, Herzele	basisprijs: €5 CM-lid en Samana-lid: €3 CM-lid VT en Samana-lid: €2
2	21 september, van 13.30 tot 16.30 uur	Jeugdheem, Haaltert	
3	5 oktober, van 13.30 tot 15.30 uur	OC 't Klooster, Vrasene	
3	9 december, van 13.30 tot 15.30 uur	! digitale infosessie !	
4	20 oktober, van 13.30 tot 16 uur	! digitale infosessie !	
5	26 oktober, van 13.30 tot 15.30 uur	! digitale infosessie !	
6	10 november, van 19 tot 21 uur	! digitale infosessie !	
7	29 november, van 13.30 tot 15.30 uur	DC 't Lammeken, Sint-Niklaas	
7	23 december, van 19 tot 21 uur	CM-kantoor, Gent	
8	6 december, van 13.30 tot 16u30 uur	! digitale infosessie !	

* Einduur kan variëren.



Of spreek je liever
persoonlijk met een
van onze medewerkers?
Bel dan naar **09 267 53 53**



Mailen kan ook naar
oostvlaanderen@samana.be

Ontdek wat Samana jou te bieden heeft

- ✓ **Cursussen en infosessies** bieden je inzichten en ondersteuning, aangepast aan jouw noden.
- ✓ **Warme ontmoetingen met lotgenoten** maken ziek zijn minder eenzaam. Door activiteiten en ervaringen met elkaar te delen, groei je samen uit tot bondgenoten.
- ✓ **Vakanties** geven je de kans om op adem te komen in een begripvolle omgeving. Ons reisaanbod is aangepast aan de noden en wensen van mensen met een chronische ziekte of een lichamelijke beperking. Samana ondersteunt je om letterlijk én figuurlijk je grenzen te verleggen.
- ✓ **Samana heeft oor naar jouw verhaal.** Op gestructureerde wijze brengen we de problemen in kaart en verzamelen we inzichten rond mogelijke verbeteringen, oplossingen en suggesties. Doe je inbreng in de focusgroepen of registreer je via www.samana.be/panel.



Samana-nieuws in je mailbox?

Blijf op de hoogte van de nieuwigheden in ons aanbod!

Schrijf je dan in voor de digitale nieuwsbrief op www.samana.be.
Je ontvangt maandelijks het overzicht van wat er op de agenda staat in jouw regio.



Nog even dit ...

We kijken ernaar uit om je 'corona-proof' te ontvangen op onze activiteiten.

Samana maakt er een prioriteit van om alle bijeenkomsten zo veilig mogelijk te laten verlopen en houdt rekening met alle nodige maatregelen. We houden de richtlijnen in de gaten en sturen bij waar nodig.

Wanneer de activiteiten vanwege gewijzigde maatregelen niet kunnen doorgaan, word je uiteraard meteen op de hoogte gebracht.

Nog vragen? Neem even contact via het nummer 09 267 53 53 of stuur een e-mail naar oostvlaanderen@samana.be

Ontdek alle activiteiten in jouw streek op www.samana.be

samana

samen met



Aanvraagformulier

voor inschrijving najaar 2021



Naam en voornaam:

Straat en nummer:

Postcode en gemeente:

Telefoonnummer / gsm:

E-mail:

Rijksregisternummer: **(verplicht in te vullen)**

(Terug te vinden links bovenaan op achterzijde van de identiteitskaart.)

Opmerkingen (bv. rond zorg of mobiliteit):

.....

.....

.....

Schrijft in voor volgende cursus(sen), info- of ontmoetingsactiviteit:

Naam activiteit	Wanneer	Waar

Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief met nieuwigheden voor mensen met een chronische ziekte van de provincie Oost-Vlaanderen op volgend e-mailadres:

SCHRIJF EENVOUDIG IN

Vul dit aanvraagformulier volledig in en bezorg het via de post aan:
Samana Oost-Vlaanderen, Martelaarslaan 17, 9000 Gent.
OF bel naar **09 267 53 53** OF mail naar **oostvlaanderen@samana.be**
OF schrijf je online in op **www.samana.be**

