

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven opnieuw in handen

September
tot en met
december 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.



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.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 25/09/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Lokal - Antwerpsesteenweg 261 - Mechelen

Wanneer

Vrijdag 5/12/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

TPC - Groenenborgerlaan 149 - Wilrijk

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 10/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Online

Wanneer

Woensdag 12/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

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 hoofdkussens? Leer preventief op te treden om klachten te voorkomen.

Limburg

Wanneer

Donderdag 2/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Mozaïek - Kerkplein 11 - Kortesseem

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 4/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 7/11/2025, 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

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

Donderdag 2/10/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Infosessies



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 slaapproblemen aan bod. Hoe pak je deze aan? Preventieve tips helpen je om ze te voorkomen. Slaap wel!

Antwerpen

Wanneer

Maandag 6/10/2025, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

GC De Marc/kT - Markt 1 - Merksplas

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 21/10/2025, 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



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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 7/10/2025, van 14.00 u tot 15.30 u

Waar

CC De Kruisboog - Sint-Jorisplein 20 - Tienen

Online

Wanneer

Vrijdag 10/10/2025, van 13.30 u tot 15.00 u

Limburg

Wanneer

Dinsdag 4/11/2025, van 13.30 u tot 15.00 u

Waar

CM kantoor - Leopoldlaan 32 - Pelt

Prijs: Gratis



Je spijsvertering versterken

Ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, windigheid 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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 9/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

Online

Wanneer

Dinsdag 21/10/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

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



Workshop Art Journal

In deze workshop ervaren we hoe we aan de slag kunnen gaan met Art Journal, een creatief dagboek voor het weergeven van gedachten, gevoelens, wensen, verlangens, vreugde en pijn,.... Het kan opgebouwd worden met beelden, kleuren, tekeningen of schilderijtjes, prenten, teksten, woorden, quotes, of een combinatie van dat alles. Het is een zeer toegankelijk middel om zelf aan de slag te gaan met het levend verlies dat chronische ziekte met zich meebrengt.

Limburg

Wanneer

Vrijdag 17/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

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

Infosessies



Omgaan 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.

Limburg

Wanneer

Maandag 20/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Wanneer

Maandag 8/12/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Leopoldlaan 32 - Pelt

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



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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Maandag 20/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 21/11/2025, van 13.00 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Garenstraat 46 - Eeklo

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



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.

Limburg

Wanneer

Donderdag 23/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Mozaïek - Kerkplein 11 - Kortesseem

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



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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 30/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 1 - Sint-Niklaas

Antwerpen

Wanneer

Maandag 20/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

Wanneer

Dinsdag 18/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier- Populierenhoeve 22 - Zandhoven

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

Infosessies



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

Maandag 3/11/2025, van 10.00 u tot 12.30 u

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



Workshop Intuïtief schrijven

We gaan samen je eigen schrijfbiografie onderzoeken en van daaruit maken we de sprong naar de functies van het schrijven.

Antwerpen

Wanneer

Woensdag 8/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

Wanneer

Vrijdag 7/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borch 19 - Mechelen

Online

Wanneer

Woensdag 5/11/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

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



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

Donderdag 6/11/2025, 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 13/10/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

Limburg

Wanneer

Maandag 17/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Mozaïek - Kerkplein 11 - Kortesseem

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

Infosessies



Zee van rust: een helend natuurbad voor lichaam en geest

Gun jezelf een moment van diepe ontspanning en hernieuwde energie tijdens een zachte, zintuiglijke bosbadsessie. In een klein gezelschap nemen we de tijd om bewust te vertragen, de natuur écht te ervaren en een diepere verbinding te maken – met onszelf en met de elementen om ons heen.

Je wandelt en beweegt in je eigen tempo, zonder haast, zonder moeten. De kracht van de natuur en het samenzijn in groep zorgen voor een gevoel van rust en gedragenheid.

West-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 14/11/2025, van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

Parking Zwarte Kiezel - Vlissegem

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



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

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 20/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Utopia - Utopia 1 - Aalst

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



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 21/11/2025, 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

Woensdag 26/11/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Infosessies



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.

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

Vlaams-Brabant

Wanneer

Woensdag 15/10/2025, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Wanneer

Maandag 10/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 3/11/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Antwerpen

Wanneer

Vrijdag 21/11/2025, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

TPC - Groenenborgerlaan 149 - Wilrijk

Wanneer

Donderdag 4/12/2025, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel



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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 1/12/2025, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ruisleedse Steenweg 9 - Tielt

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



Nieuwe zin en betekenis ontdekken

In deze infosessie ontdek je hoe je je leven op een waardevolle, zinvolle manier kan invullen met je ziekte. Hoe je leven meer kan zijn dan enkel ziek-zijn en je weer voeling kan krijgen met wat je vreugde, verbinding en betekenis geeft in je leven.

Online

Wanneer

Woensdag 10/12/2025, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Infosessies

Online Cirkel 'We have the choice'



"Ik moest even een drempel over om mijn verhaal te delen met vreemde mensen... Maar het was heel fijn dat er zo aandachtig werd geluisterd en ik voelde me vlug verbonden. Ik heb veel gehad aan de inbreng van andere lotgenoten. Ik ervaaarde herkenning en voelde me minder alleen staan. Ik kreeg er ook meer zicht op het grotere verhaal, dat het groeiende aantal mensen met chronische gezondheidsproblemen ons iets zegt over de manier waarop we samenleven. — Martine, deelnemer

De online Cirkel is een veilige en openhartige ruimte voor ontmoeting en authentieke uitwisseling met lotgenoten. Het is een plek waar je op verhaal kan komen, kan luisteren en beluisterd worden. Het is ook een plek van verstillings, bezinning en herbronning. De Cirkel is geen typisch heen-en-weer gesprek. Nadat iemand spreekt is er steeds een moment van stilte. In de Cirkel ervaren we onze verbinding met elkaar en met de wereld. Een gevoel van (h)erkenning kan groeien en het besef dat ons verhaal niet losstaat van alles wat er rondom ons gebeurt.

Elke Cirkel heeft een specifieke vraag die 'in het midden' wordt gelegd. We delen onze ervaringen en reflecties. De warme aanwezigheid en inspiratie van anderen kunnen je emotionele steun bieden in het leren leven met je chronische gezondheidsproblemen. Je voelt je gesterkt in je moed om op weg te gaan naar een leven met meer aandacht voor wat jij belangrijk en zinvol vindt. We hebben immers niet altijd in de hand wat er ons overkomt, maar we hebben wel de keuze hoe we ermee omgaan: "We have the choice".

De Cirkel wordt begeleid door minstens twee ervaren begeleiders van 'We have the choice' vzw.

Je kan je voor iedere Cirkel apart inschrijven. Maximum groepsgrootte is 20 deelnemers.

Online

Wanneer

Cirkel 1: Hoe ervaar ik zin en betekenis in het ziek zijn?

Woensdag 17/09/2025 van 10.00 u tot 11.30 u

Cirkel 2: Hoe kan ik erbij horen vanop de zijlijn?

Maandag 13/10/2025 van 15.00 u tot 16.30 u

Cirkel 3: Hoe ga ik om met wat wel en niet mogelijk is?

Woensdag 12/11/2025 van 19.30 u tot 21.00 u



we have the
choice

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

Vervolgsessie eutonie



Nam je al deel aan een cursus eutonie en wil je deze kennis blijven onderhouden? In deze vervolgsessies staan we stil bij de dagelijkse bewegingen, zoals zitten, staan en gaan, aanraken en aangeraakt worden.

Je leert anders omgaan met pijn, vermoeidheid en spanningen. Door je hier dagelijks bewust van te maken en aan de hand van zachte oefeningen en bewegingen kom je tot meer evenwicht, stabiliteit, veerkracht en beweeglijkheid.

Dit is geen cursus. Je kan voor elke sessie apart inschrijven.

West-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 17/09/2025 van 14.00 u tot 17.00 u

Woensdag 15/10/2025 van 14.00 u tot 17.00 u

Woensdag 12/11/2025 van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

Prijs: CM-lid: €7- CM-lid met VT: €3,5 - Geen CM-lid: €15

La Polie Folie

Hilde – alias Polie – nodigt jullie graag uit op La Polie Folie in BlinkHuis Mechelen. Deze voorstelling vertelt in woord en muziek de levenswandel van Polie nadat chronische ziekte haar pad kruiste. Ze gaat over de uitdagingen die je kan ervaren op zoek naar een plek in de wereld en hoe je jezelf daarin kan blijven helpen, bevragen en verwonderen.

Polie gelooft dat dit thema en haar eigen-wijze invalshoek ook herkenning, steun en af en toe een warme glimlach kan bieden aan anderen met gelijke en andere levensuitdagingen.

Het woord van Polie wordt mooi begeleid met muziek van Jan Oelbrandt. Samen vormen ze een akoestisch duo, Polie Pardon. Op www.poliepardon.be vinden jullie alvast enkele van hun songs ... die jullie hopelijk verder nieuwsgierig maken.

Praktisch?

- We starten om 16.00 u. Je bent welkom om toe te komen vanaf 15.30 u, dan kan je al 'landen' bij een kop koffie en/of thee, een plekje uitzoeken of even gebruik maken van de stiltekamer.
- De voorstelling eindigt om 18u. Nadien zijn er hapjes en drankjes voorzien en is er kans om de expositie van 'kind kunst' van Hilde te bekijken en na te praten.
- Kan je toch niet komen? Gelieve de dag voordien te verwittigen via aanbod@samana.be. Dan kunnen we mensen op de wachtlijst verwittigen

Antwerpen

Wanneer

Vrijdag 14/11/2025, van 16.00 u tot 18.00 u

Waar

Tichelrij 7, 2800 Mechelen

In samenwerking met



Prijs: CM-lid: €12- CM-lid met VT: €6 - Geen CM-lid: €12



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.



Van vermoeidheid naar meer energie

In deze cursus krijg je informatie en inzicht over de vicieuze cirkels die ontstaan bij ernstige vermoeidheid en die belangrijke systemen ontregelen in ons lichaam en hoe je een aantal van deze cirkels kan doorbreken. Je wordt uitgenodigd om stap voor stap enkele gedragsveranderingen op het vlak van doseren en dagritme uit te proberen en in je leven in te bouwen. Je staat ook stil hoe je op andere manieren kan omgaan met belastende emoties en situaties, zodat het lichaam de kans krijgt om opnieuw te evolueren naar een grotere draagkracht.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 22/09, 29/09, 6/10 en 13/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 1 - Sint-Niklaas

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 23/09, 30/09, 7/10 en 14/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Antwerpen

Wanneer

Woensdag 1/10, 8/10, 15/10 en 22/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Kasteel Bouckenborgh - Bredabaan 561 - Merksem

Wanneer

Maandag 3/11, 10/11, 17/11 en 24/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borch 19 - Mechelen

Limburg

Wanneer

Vrijdag 7/11, 14/11, 21/11 en 28/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Cultuurpunt - Phil Bosmansplein 1 - Gruitrode

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



Dating en chronisch ziek zijn

Het is niet zo gemakkelijk om op date te gaan wanneer je chronisch ziek bent. Heel wat vragen steken de kop op. De onzekerheid over hoe de andere zal reageren maakt dat daten niet evident is. Tijdens deze cursus begeleiden we je in het vinden van zelfvertrouwen om terug op date te gaan.

Online

Wanneer

Maandag 22/09, 29/09, 6/10 en 13/10,
telkens van 09.30 u tot 11.30 u

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

onzichtbare pijn

het is er als ik op sta
het is er als ik lig
het is er ook als je een
lach ziet op mijn gezicht
het is er als ik loop
het is er als ik werk
het is er altijd, ook al
heb jij het niet gemerkt
ik ben er aan gewend
het hoort gewoon bij mij
vergis je niet in mijn glimlach
van de pijn ben ik nooit vrij

Chrispe



Eutonie

In de juiste harmonische spanning komen is de letterlijke betekenis van eutonie. Dankzij eenvoudige lichaams oefeningen 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.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 23/09, 30/09, 7/10, 14/10 en 21/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 en 4/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Parochiezaal - Processiestraat 4 - Sint-Martens-Bodegem

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



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.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 25/09, 2/10, 9/10 en 16/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Online

Wanneer

Dinsdag 18/11, 25/11, 2/12 en 9/12,
telkens van 10.00 u tot 12.00 u

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

Loslaten en aanvaarden

Als persoon met een chronische ziekte word je vaak geconfronteerd met mensen die je vertellen dat je het moet aanvaarden of loslaten. Tijdens deze cursus zetten wij je op weg met tricks en tips om te leren omgaan met weerstand, schuldgevoelens, controle houden, ...

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 25/09, 2/10, 9/10 en 23/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Boeie - Kerkstraat 35 - Oostende



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



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.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 30/09, 7/10, 14/10 en 21/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 7/11, 14/11, 21/11 en 28/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

Online

Wanneer

Dinsdag 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

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



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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 6/10, 13/10, 20/10, 3/11 en 10/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Utopia - Utopia 1 - Aalst

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

Orde in je administratie, tijd voor wat écht telt!



Orde en overzicht in je leven, je spullen, je agenda, maar zeker ook in je administratie brengen rust in je hoofd. Je krijgt meteen extra tijd voor dingen die er écht toe doen. Dit infomoment houdt rekening met je noden en met de struikelblokken die gepaard gaan met ziek zijn.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 23/10 en 6/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

GC De MARc/kT - Markt 1 - Merksplas

Online

Wanneer

Vrijdag 14/11 en 28/11,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

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.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 23/10, 6/11, 20/11 en 4/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Limburg

Wanneer

Maandag 3/11, 17/11, 1/12 en 15/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

Online

Wanneer

Dinsdag 4/11, 18/11, 2/12 en 16/12,
telkens van 10.00 u tot 12.00 u

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



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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 3/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 en 15/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - De Castrodreef 1 - Sint-Niklaas

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

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



In je kracht, mét perfectionisme

Leven met perfectionisme is niet altijd gemakkelijk en soms zelfs een onderliggende bron van stress of problemen. Tijdens deze infosessie maak je kennis met inzichten en handvaten om perfectionisme in te zetten als het nuttig is en te temperen wanneer het nodig is.

Antwerpen

Wanneer

Woensdag 5/11, 19/11, 3/12 en 17/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Prijs: CM-lid: €33- CM-lid met VT: €19- Geen CM-lid: €65

Draag zorg voor jezelf

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

Limburg

Wanneer

Donderdag 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt



De verborgen schrijver

Ben je iemand die wel eens een tekst schrijft, een gedicht, 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 met een eigen schrijfstijl. In dit traject van vijf samenkomsten ontdek je hoe je via schrijven sterker in je schoenen kan staan. Via inspirerende en toegankelijke oefeningen bewandelen we verschillende paden zodat je jouw verhaal in de juiste en passende woorden kan zetten.

Je schrijft in deze cursus vooral voor jezelf. Je kiest dus zelf wanneer je teksten wilt delen of feedback wilt vragen. Schrijf je liever eens in een andere taal dan het Nederlands, dan kan dat ook.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 10/11, 17/11, 24/11, 1/12 en 8/12, telkens van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

Hof Van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 14/11, 21/11, 28/11, 5/12 en 12/12, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Prijs: CM-lid: €35 - CM-lid met VT: €17,5 - Geen CM-lid: €60

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

Woensdag 24/09, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12/2025 en 14/01/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Inloophuis Alegria - Vorselaarsebaan 1 bus A - Herentals

Wanneer

Donderdag 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 en 18/12/2025, van 09.30 u tot 12.00 u

Waar

Inloophuis Eb & Gloed - Antwerpsestraat 126 - Lier

Wanneer

Donderdag 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 en 18/12/2025, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Inloophuis Casa Callenta - Zwembadweg 5 - Brasschaat

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.



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)



Vlammen voor mensen die onzichtbaar ziek zijn!

De Warmste Week is terug!

Sommige ziektes zie je niet altijd, maar ze zijn er wel. In Vlaanderen zijn er veel mensen die onzichtbaar ziek zijn. Ze kampen met aandoeningen die niet meteen zichtbaar zijn voor anderen, maar die hen dagelijks beïnvloeden. Of het nu fysieke of mentale klachten zijn, de impact is groot.

Naast de pijn die ze ervaren, komt vaak ook het onbegrip. Het is moeilijker om steun te vinden voor iets wat je niet kunt zien, en dat maakt de situatie nog zwaarder.

Daarom vlammen we dit jaar met De Warmste Week voor mensen die onzichtbaar ziek zijn. Dit jaar willen we samen de pijn verlichten, de onzichtbaarheid doorbreken en de steun bieden die zo hard nodig is.



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

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!**