

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven opnieuw in handen



Januari
tot en met
juni 2026

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.



Wij werken met drie duidelijke tarieven, zodat iedereen kan deelnemen op een manier die bij hem of haar past:

- Basisprijs – Ben je niet aangesloten bij CM? Dan betaal je de basisprijs voor het initiatief.
- CM-lid – Als lid van CM krijg je automatisch korting op de basisprijs.
- CM-lid + VT – Ben je CM-lid én heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan geniet je van het meest voordelige tarief.

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.



Darmen in connectie met je brein

Je darmen doen veel meer dan voedsel verteren. Ze praten mee met je brein en beïnvloeden je stemming, energie en immuunsysteem. Tijdens de infosessie 'Darmen en brein' ontdek je waarom je darmen vaak 'het tweede brein' worden genoemd. Je ontdekt hoe deze wisselwerking werkt en wat jij kunt doen om beide in balans te brengen. Met kleine aanpassingen in voeding, stress en leefstijl kan je je gezondheid positief beïnvloeden. Geef je herstel een boost van binnenuit!

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 29/01/2026, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

CM kantoor - Nieuwpoortsesteenweg 61 - Oostende

Limburg

Wanneer

Dinsdag 12/05/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 3/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Aalst

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



Eenzaamheid bij chronische ziekte, hoe ga je ermee om?

Chronische gezondheidsklachten veranderen je leven ingrijpend. Naast fysieke uitdagingen kan ook eenzaamheid een grote rol spelen. Het gevoel niet begrepen te worden of verbinding met andere mensen te missen, weegt vaak zwaar. Maar er zijn manieren om hiermee om te gaan.

Tijdens deze infosessie ontdek je:

- wat eenzaamheid is en waarom het vaak voorkomt,
- hoe je signalen herkent,
- praktische strategieën om jezelf en je netwerk te versterken,
- inspirerende voorbeelden en ruimte voor uitwisseling.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 02/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

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 en huishouden 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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 4/02/2026, van 14.00 u tot 17.00 u

Waar

CM Gezondheidspunt - De Castrodreef 3 - Sint-Niklaas

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

Infosessies



Hartcoherentie, adem je stress weg

Zeker voor mensen met chronische gezondheidsklachten is hartcoherentie een wetenschappelijk 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.

Deze infosessie is vooral een smaakmaker en licht kort de bedoeling van hartcoherentie toe, zoals het belang van eenvoudige ademhalingsoefeningsoefeningen en de effecten op je hartritme en stressgevoel.

Online

Wanneer

Donderdag 5/02/2026, van 19.30 u tot 20.30 u

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



Fasciatherapie

In deze infosessie verkennen we de wereld van fasciatherapie. Deze behandeling werkt heel subtiel en actief in op lichamelijke en mentale 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.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 10/02/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borcht 19 - Mechelen

Wanneer

Dinsdag 28/04/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 27/02/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 7/05/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Oostende

Vlaams-Brabant

Wanneer

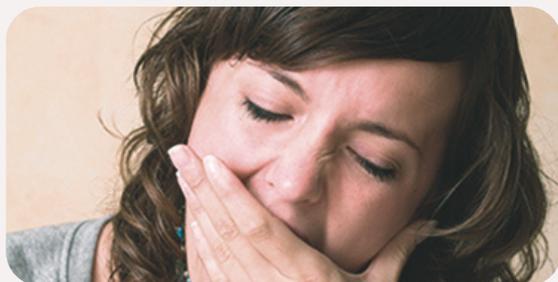
Donderdag 23/02/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

Platte Lostraat 541 , 3010 Kessel-Lo

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

Omgaan met chronische slaapproblemen



En, goed geslapen vannacht?

Lig jij ook wakker van deze vraag? Maar ook van je chronische pijn- of gezondheidsproblemen die je slaap nacht na nacht verstoort? De sessie start kort met algemene informatie over gezonde slaap en slaapmechanismen, maar schakelt snel over naar de slaapproblemen. Je krijgt zicht op vragen hoe je dit moet aanpakken. Preventieve tips helpen je om ze te voorkomen. Slaap wel!

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 12/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

ACV - Sint-Jacobsstraat 34 - Ieper

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 10/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 28/04/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

GC De Marc/kt - Markt 1 - Merksplas

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

Infosessies



Je spijsvertering versterken

Leven met chronische ziekte kan je spijsvertering bemoeilijken, wat op lange termijn zelfs bijkomende chronische gezondheidsklachten kan veroorzaken. Ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid of zure oprispingen zijn signalen dat de afbraak van je voedsel mank loopt. In deze infosessie verneem je wat je zelf kan doen om je spijsvertering te ondersteunen.

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 12/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Boeie - Kerkstraat 35 - Oostende

Limburg

Wanneer

Dinsdag 26/05/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

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



Workshop: Intuïtief schrijven

Laat je pen spreken en ontdek wat er vanbinnen leeft. In deze workshop leer je op een zachte en creatieve manier je gevoelens en gedachten te verkennen via intuïtief schrijven. Tien redenen waarom schrijven goed voor je is wordt uit de doeken gedaan. Je gaat zelf aan de slag met enkele schrijfoefeningen en nabespreking. Geen schrijfervaring nodig, enkel een open hart. We geven je nog andere schrijfoefeningen om naderhand thuis zelf te doen en eindigen met tien tips om schrijven een plek te geven in je dagelijkse leven.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 12/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Wanneer

Woensdag 01/04/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Volontar - Korte Begijnenstraat 18 - Turnhout

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 12/05/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Gezondheidspunt - De Castrodreef 3 - Sint-Niklaas

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 4/06/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Online

Wanneer

Vrijdag 5/06/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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



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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 13/02/2026, van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

Kennedylaan - De Haan

Wanneer

Vrijdag 29/05/2026, van 09.30 u tot 12.30 u

Waar

Kennedylaan - De Haan

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

Infosessies



Financiële tegemoetkomingen bij chronische ziekte en mantelzorg

Wanneer een chronisch ziekte of aandoening je leven treft, weet je vaak te laat waar je recht op hebt. De administratieve verplichtingen zijn vaak niet te overzien. Tijdens deze informatiesessie krijg je een helder en duidelijk overzicht van de wettelijke voorzieningen.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 23/02/2026, van 13.30 u tot 15.00 u

Waar

ACV - Sint-Jacobsstraat 34 - Ieper

Wanneer

Woensdag 13/05/2026, van 13.30 u tot 15.00 u

Waar

CM kantoor - Ruiseleedsesteenweg 9 - Tielt

Limburg

Wanneer

Maandag 30/03/2026, van 13.30 u tot 15.00 u

Waar

CC Maasmechelen - Koninginnelaan 42 - Maasmechelen

Online

Wanneer

Maandag 8/06/2026, van 19.00 u tot 20.30 u

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



Communicatie: de sleutel naar meer begrip

Gezondheidsproblemen zorgen voor grote veranderingen in jouw leven, maar ook in dat van de mensen in je omgeving. Hoe praat je hierover? 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 infosessie 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

Dinsdag 24/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

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



In je kracht met perfectionisme

“Als het goed moet zijn, doe ik het liever zelf.” Herkenbaar? Dan schuilt er misschien een perfectionist in jou.

Perfectionisme kan veel energie kosten, zeker als je leeft met chronische gezondheidsklachten. Het kan leiden tot stress, uitputting en spanningen met anderen.

Tijdens deze infosessie ontdek je:

- wat perfectionisme is en waar het vandaan komt,
- hoe je milder met jezelf en anderen omgaat,
- praktische tips om realistische verwachtingen te stellen en meer rust te vinden.

Gun jezelf de vrijheid om niet perfect te zijn!

Online

Wanneer

Woensdag 25/02/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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



Workshop: In verbinding met zang

Tijdens deze workshop zingen we samen onder begeleiding van een muziektherapeute. Zangervaring is niet nodig, maar wel goesting om los te laten en te voelen wat klank, ademhaling en zang met jou doen.

Zingen brengt rust in je hoofd, ruimte in je lichaam en warmte in het contact met anderen. Laat pijn en piekeren even los en ervaar de kracht van samenzang.

Kom zingen, ademen, verbinden en voelen.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 2/03/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Gent

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

Infosessies



De zin en onzin van voedingssupplementen

Naast een gezonde voeding en je nodige medicatie moet je voor je chronische aandoening dit vaak ook nog aanvullen met de nodige voedingssupplementen. 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 onevenwichten en tekorten in de voeding.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 10/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 31/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borch 19 - Mechelen

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



Rouwen & werken bij chronische ziekte

Deze infosessie legt een eerste kennismaking in de verbinding tussen rouwen en werken. Hoe zou 'werkbaar werk' voor jou en je bedrijf/werkgever er kunnen uitzien. Het Japanse concept 'Ikigai' kan hierin helpend zijn om opnieuw verbinding te maken met jezelf als geheel.

Enkele mogelijke vragen die aan bod komen... Wat zou nu herstel-bevorderend werk zijn? Op welke manier kan mijn werk momenteel zinvol zijn? Hoe kan mijn werk me uitdagen? Welke betekenis kan werk nu hebben? Hoe vind ik evenwicht in mijn werk tussen wat in mijn werk voor mij nog mogelijk is en wat niet meer.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 10/03/2026, van 13.30 u tot 15.30 u

Waar

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

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



Boost je zelfvertrouwen

Een chronische ziekte verandert niet alleen je lichaam maar ook hoe je naar jezelf kijkt. Als je eigen lichaam je in de steek laat, hoe kan dan je zelfbeeld en -vertrouwen overeind blijven? Deze interactieve infosessie helpt mensen met een chronische aandoening om hun zelfvertrouwen en zelfbeeld te versterken door opnieuw verbinding proberen te maken met wie je bent, met je waarden, je talenten en je unieke kwaliteiten. In een veilige omgeving krijg je de ruimte om jezelf opnieuw te waarderen.

Online

Wanneer

Donderdag 12/03/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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



Hoe omgaan met piekergedachten

Blijf jij vaak piekeren over vragen zonder antwoord? Het kost bakken energie en geeft weinig oplossingen. In onze infosessie 'Hoe omgaan met piekergedachten?' leer je hoe je deze denkgewoonte doorbreekt met praktische tips uit de cognitieve psychologie. Voor mensen met een chronische ziekte die meer rust in hun hoofd willen ervaren.

Online

Wanneer

Woensdag 25/03/2026, opgenomen Webinar te bekijken op eigen tempo

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

Infosessies



Stress en leven met een chronische ziekte

Zit je vast in een vicieuze cirkel van stress en leven met een chronische ziekte? Tijdens deze infosessie krijg je inzicht in de wisselwerking tussen stress en je zenuwstelsel en hoe stress je gezondheid beïnvloedt. 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.

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

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 12/03/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CC De Ploter - Kerkstraat 4 - Ternat

Wanneer

Dinsdag 21/04/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CC De Kruisboog - Sint-Jorisplein 20 - Tienen

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 19/03/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Oostende

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 30/04/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Limburg

Wanneer

Woensdag 13/05/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen



Hoogsensitiviteit, hoe ga je ermee om?

Elke dag komen veel prikkels op je af, wat kan leiden tot (over)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 in evenwicht met je chronische ziekte.

Limburg

Wanneer

Dinsdag 17/03/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CC Maasmechelen - Koninginnelaan 42 - Maasmechelen

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 02/04/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent

Online

Wanneer

Vrijdag 12/06/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

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



Chronische rugpijn - Wat als de oorzaak elders ligt?

Ben je pijnpatiënt en heb jij ook regelmatig last van nek- en/of rugklachten? Voel jij je hierdoor ook beperkt in je activiteiten? Hoe ontstaan nek- en rugklachten? Tijdens deze infosessie krijg je meer zicht op de werking van je ruggenwervelkolom. Hoe kan je deze chronische klachten voorkomen? Leer preventief op te treden om klachten te voorkomen.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 23/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Sporthal - Lostraat 48A - Heist-op-den-Berg (ism Whiplash VZW)

Wanneer

Dinsdag 09/06/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldlaan 49 - Schoten

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 30/04/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

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

Infosessies



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 30/03/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Wanneer

Maandag 18/05/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Limburg

Wanneer

Vrijdag 3/04/2026, 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



Terug leren genieten van het leven

Tijdens deze infosessie ontdek je hoe je bewust kuntilstaan bij positieve momenten, hoe kleine gebaren en ervaringen jouw welzijn versterken, en hoe je ondanks beperkingen ruimte maakt voor deugdvolle momenten, plezier en verbinding. Samen verkennen we praktische tips en inspirerende voorbeelden om het leven opnieuw meer te omarmen en wat meer kleur te geven.

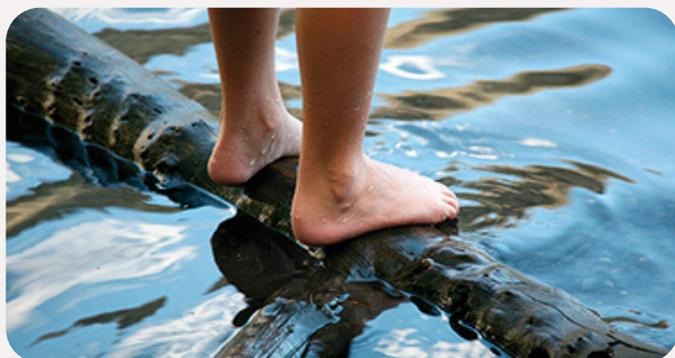
Online

Wanneer

Dinsdag 21/04/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Opvolgessie 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. Net dat is zo belangrijk voor mensen met pijnlijke gezondheidsklachten. 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 stille binnenin, een vorm van ontspanning.

Je kan je voor de hele reeks opfrissessies inschrijven, of afzonderlijk per sessie.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 3/02/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Dinsdag 24/02/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Dinsdag 17/03/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Dinsdag 7/04/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Dinsdag 28/04/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

(Data onder voorbehoud)

Waar

Sportcomplex Schotte - Kapellekensbaan 8 - 9320 Aalst - Erembodegem

Antwerpen

Wanneer

Maandag 11/05/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Maandag 15/06/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

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

Infosessies



Leven met endometriose

Heb jij vaak last van heftige menstratiepijn, buik- of rugpijn, blaasproblemen of andere vage klachten die je dagelijks leven overhoop gooien? Misschien denk je weleens: "Dit kan toch niet normaal zijn?" Wel, je bent niet alleen! En misschien is endometriose of adenomyose wel de oorzaak. Of je nu al een diagnose of een vermoeden hebt of nog met vragen zit, deze infosessie is er om jou inzichten en antwoorden te geven.

Online

Wanneer

Dinsdag 21/04/2026, van 19.00 u tot 21.00 u

Vlaams-Brabant

Wanneer

Zaterdag 6/06/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

Waar

Welzijnsampus Nieuwenbos, Bosstraat 84,
1702 Groot- Bijgaarden (ism Mensen met Pijn Pajottenland)

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



Omgaan met piekergedachten

Blijf jij vaak piekeren over vragen zonder antwoord? Het kost bakken energie en geeft weinig oplossingen. In onze infosessie 'Hoe omgaan met piekergedachten?' leer je hoe je deze denkgewoonte doorbreekt met praktische tips uit de cognitieve psychologie. Voor mensen met een chronische ziekte die meer rust in hun hoofd willen ervaren.

West-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 3/02/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Brugge

Vlaams-Brabant

Wanneer

Maandag 27/04/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Limburg

Wanneer

Maandag 8/06/2026, 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



Rouwen bij levend verlies

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat verlies op heel wat facetten van je leven. Je gaat door een rouwproces. In deze infosessie krijg je heel wat inzichten over je levend verlies en je rouwproces. Je leert hoe je op een zachte wijze kan omgaan met deze rouwervaring op al de facetten van je leven.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 1/06/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel

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



Infosessies

Online cirkel: We have the choice



Online

Wanneer

Cirkel : Hoe ervaar ik de verbinding met mezelf en anderen?

Donderdag 26/02/2026, van 19.00 u tot 20.30 u

Cirkel : Hoe leef ik met levend verlies?

Maandag 30/03/2026, van 14.00 u tot 15.30 u

Cirkel : Hoe kan en wil ik van betekenis zijn?

Maandag 20/04/2026, van 19.00 u tot 20.30 u



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 ervaarde 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 verstilling, 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.

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

Zorgvolmacht



Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 23/03/2026, van 19.30 u tot 21.30 u

Waar

CM Gezondheidspunt - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

Limburg

Wanneer

Maandag 01/06/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Mantelzorgers hebben vaak veel te regelen. Maar wat als jij zelf hulp nodig hebt of geen beslissingen meer kan nemen? Is alles dan goed voorbereid voor degene die je verzorgt?

Een notaris legt helder uit wat zorgvolmacht en erfrecht betekenen. Zo weet je waar je als mantelzorger rekening mee moet houden en wat je best op voorhand regelt.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 24/03/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Dosena - Madosa vzw - Haantjeslei 213 - Antwerpen

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

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.



Yoga en relaxatie bij chronische pijn

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

De oefeningen doen stress dalen en lichaamswefsels ontspannen, waardoor ook de (chronische) pijnbeleving minder intens en dus meer hanteerbaar wordt.

Limburg

Wanneer

Donderdag 5/02, 12/02, 26/02, 05/03 en 12/03,
telkens van 09.30 u tot 12.00 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 21/05, 28/05, 4/06, 11/06 en 18/06,
telkens van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borcht 19 - Mechelen

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



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. Net dat is zo belangrijk voor mensen met pijnlijke gezondheidsklachten. 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

Maandag 9/02, 23/02, 9/03, 23/03 en 20/04
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

Limburg

Wanneer

Maandag 23/02, 2/03, 9/03, 16/03 en 23/03
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

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



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, je vrienden en collega's? 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.

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

Communicatie: de sleutel naar meer begrip

Antwerpen

Wanneer

Maandag 9/02, 23/02, 2/03 en 9/03,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

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

Wanneer

Dinsdag 26/05, 2/06, 9/06 en 16/06,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldlaan 49 - Schoten

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 9/03, 16/03, 23/03 en 30/03,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Sint-Niklaas

Cursussen



NIEUW!

Over leven met chronische pijn of vermoeidheid

Leven met chronische pijn of vermoeidheid vraagt veel van je lichaam én van je veerkracht. Misschien herken je het gevoel van uitputting, machteloosheid of het idee dat je lichaam niet meer meewerkt. Vaak is er geen duidelijke medische verklaring, omdat verschillende lichaams- en stresssystemen langdurig uit balans zijn geraakt.

In deze 5-daagse groepsworkshop ontdek je hoe lichaam en geest samenwerken, hoe stress en emoties je klachten beïnvloeden, en hoe je opnieuw veiligheid, rust en herstel kunt ervaren in je lichaam.

We werken vanuit de mind-body benadering, waarin genezing niet altijd betekent dat pijn verdwijnt, maar dat je jezelf terugvindt te midden van de pijn.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 12/02, 26/02, 5/03, 19/03 en 2/04, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

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

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



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.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 24/02, 3/03, 10/03 en 17/03, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Limburg

Wanneer

Dinsdag 21/04, 28/04, 5/05 en 12/05, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 21/05, 28/05, 4/06 en 11/06, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Ruiseleedsesteenweg 9 - Tielt

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



De kracht van klank

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, ...

Limburg

Wanneer

Dinsdag 24/02, 3/03, 10/03, 17/03 en 24/03, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 21/04, 28/04, 5/05, 12/05 en 19/05, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

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

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

Cursussen



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

Woensdag 25/02, 4/03, 11/03, 18/03 en 25/03, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldaan 49 - Schoten

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 24/04, 8/05, 22/05, 29/05 en 5/06, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Eeklo

West-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 15/05, 22/05, 29/05, 5/06 en 12/06, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

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



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

Donderdag 26/02, 12/03, 19/03, 26/03 en 2/04, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Bar Voluntar - Korte Begijnenstraat 18 - Turnhout

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 5/05, 12/05, 26/05, 2/06 en 9/06, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

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

Hartcoherentie, adem je stress weg



Zeker voor mensen met chronische gezondheidsklachten is hartcoherentie een wetenschappelijk 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 5/03, 19/03 en 2/04, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

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

West-Vlaanderen

Wanneer

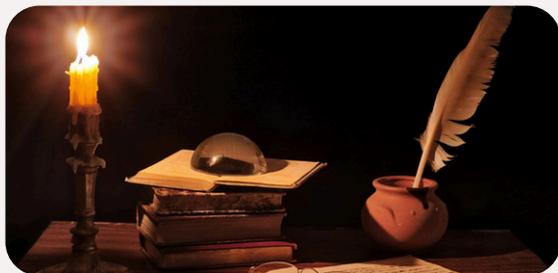
Dinsdag 21/04, 5/05 en 19/05, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark - Kortrijk

Prijs: CM-lid: €21- CM-lid met VT: €10,5 - Geen CM-lid: €45

Cursussen



De verborgen schrijver

Deze schrijfcursus is speciaal ontwikkeld voor mensen met een chronische ziekte. Je leert niet alleen waardevolle schrijftips, maar ook hoe je jouw unieke schrijfstijl kan ontwikkelen. Schrijven wordt een hulpmiddel om je ervaringen te verwerken, je verhaal te delen en jezelf opnieuw te ontdekken. Laat je pen spreken. Jouw verhaal verdient het om gelezen te worden.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 5/03, 12/03, 19/03, 26/03 en 2/04,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

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



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 6 sessies kijken we vanuit verschillende invalshoeken naar fibromyalgie, de plaats die het inneemt in je leven en de manier hoe je er beter mee kan omgaan.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 3/02, 10/02, 24/02, 03/03, 17/03 en 24/03
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Kessel-Lo

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 20/04, 27/04, 4/05, 1/06, (do) 11/06 en 15/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

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

In je kracht met fotografie



Deze cursus helpt jou ontdekken hoe je met behulp van fotografie in jouw kracht kunt komen. We gaan aan de slag met mindful fotograferen, het zelfportret, foto journaling, het projectief fotogesprek, e.a. De aangereikte oefeningen kun je nadien in jouw dagelijks leven blijven gebruiken.

Belangrijk: deze cursus gaat niet over hoe je op basis van jouw camera-instellingen een technisch goede foto maakt.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 20/03 en 27/03,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 23/04 en 30/04,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldlaan 49 - Schoten

Limburg

Wanneer

Vrijdag 22/05 en 29/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Leopoldlaan 32 - Pelt

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

Cursussen



Boost je zelfvertrouwen

Een chronische ziekte verandert niet alleen je lichaam, maar ook hoe je naar jezelf kijkt. Als je eigen lichaam je in de steek laat, hoe kan dan je zelfbeeld en -vertrouwen overeind blijven? Deze interactieve cursus helpt mensen met een chronische aandoening om hun zelfvertrouwen en zelfbeeld te versterken door opnieuw verbinding proberen te maken met wie je bent, met je waarden, je talenten en je unieke kwaliteiten? In een veilige omgeving krijg je de ruimte om jezelf opnieuw te waarderen.

West-Vlaanderen

Wanneer

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

Waar

CC Het Perron - Fochlaan 1 - Ieper

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 11/05, 18/05, 1/06 en 8/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 1 - Gent

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



Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg

Mensen met een chronische ziekte of aandoening krijgen meer zicht op wat hoogsensitiviteit juist voor hen betekent. Wist je dat hoogsensitiviteit het risico op CVS, burn-out, depressie en fibromyalgie kan verhogen? Het begint vaak bij de vermoeidheid die groeit wanneer je niet bewust omgaat met de signalen die jouw gevoelige lichaam je geeft. Tijdens deze cursus krijg je handvaten om met deze prikkels om te gaan in je dagelijkse leven.

Limburg

Wanneer

Donderdag 23/04, 30/04 en 7/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Prijs: CM-lid: €21 - CM-lid met VT: €10,5 - Geen CM-lid: €45



Orde in je administratie, tijd voor wat echt telt!

Deze 2-delige cursus helpt mensen met een chronische ziekte om hun administratie op orde te krijgen én te houden. Met praktische tips, haalbare stappen en aandacht voor jouw noden, krijg je meer grip op je spullen, je agenda en je documenten. Zo maak je ruimte voor wat er écht toe doet.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 27/04 en 11/05,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Gezondheidspunt - De Castrodreef 3 - Sint-Niklaas

Antwerpen

Wanneer

Vrijdag 29/05 en 12/06,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel

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

Traject: Verder met chronische pijn Van minder pijn naar meer perspectief

NIEUW!



Antwerpen

Wanneer

Donderdag 12/03, 19/03, 26/03, 2/04 en 23/04/2026,
van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

Chronische pijn verandert alles. Niet alleen je lichaam, maar ook je gedachten, emoties en sociale relaties komen onder druk te staan. Het kan voelen alsof je grip verliest op wie je bent en wat voor jou belangrijk is. Dit traject biedt een veilige en ondersteunende omgeving om stil te staan bij die impact en om stap voor stap te ontdekken hoe je nu verder kunt, ondanks de pijn.

In dit traject nemen we tijd om te erkennen wat chronische pijn met je doet. We verkennen thema's zoals rouw en levend verlies: het afscheid van mogelijkheden, dromen en vanzelfsprekendheden. We staan stil bij wat jouw chronische pijn met jouw gedachten en gevoelens doen. En welke impact dit alles heeft op jouw relaties met je omgeving.

Tegelijk richten we ons op wat wél nog kan. Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Hoe kun je die inzetten om een nieuwe identiteit vorm te geven, waarin jij niet alleen overleeft, maar ook betekenis en kwaliteit ervaart?

Samen werken we aan:

- **Mentale en emotionele balans:** ruimte geven aan gevoelens en gedachten.
- **Sociale verbinding:** omgaan met veranderingen in relaties en communicatie.
- **Zelfzorg:** hoe kan ik beter omgaan met mijn grenzen en energie om beter voor mezelf te zorgen.
- **Zingeving:** ontdekken wat jouw leven waardevol maakt, ondanks pijn.

Dit traject is geen zoektocht naar een pijnvrij bestaan. Wel bieden we handvatten om een leven te creëren waarin jij en jouw pijn keuzes maakt die passen bij jouw waarden en wensen. Je leert richting geven aan wie jij bent met jouw pijn en wat voor jou écht telt, zodat je opnieuw kunt ervaren dat jouw leven betekenisvol kan zijn.

Gun jezelf deze kans om stil te staan, te leren en te groeien. **Verder met chronische pijn** helpt je om niet alleen 'jouw' leven met pijn te leiden, maar om te leven met perspectief.

Kom ErBij

Met bijen, honing, en gezonde voeding als inspiratiebron, gaan we tijdens acht samenkomsten ervaren, beleven en verbinden. We worden deelhebber van de zorg en verbondenheid van het bijenvolk. Daarnaast fermenteren we honing en gebruiken we wilde gisten om een bruisend gezondheidselixir te creëren. Natuurbeleving in dit jaartraject draagt bij aan veerkracht, bewustzijn en creativiteit bij jou, als deelhebber. Kom ErBij biedt rust en herbronning met aandacht voor elke deelnemer.

Wat mag je verwachten?

- 20/01 – Creatief met bijenwas: kaarsenhouder, balsem en beewraps maken
- 17/02 – Energierijk ontspanningselixir maken op basis van honing en kruiden
- 14/04 – We ontdekken het leven in de bijenkast veilig achter glas
- 12/05 – Sprankeldrank maken op basis van wilde gisten
- 09/06 – Interactieve sessie honing oogsten
- 22/09 – Cheong maken, een rauwe fruitsiroop van honing
- 20/10 – Mijn Ecosysteem: mijn herfstbalans
- 17/11 – een gelaagde vuurcider maken

NIEUW!

Een impressie van het traject kan je bekijken op dit filmpje van Samana TV - <https://vimeo.com/1126830993/9d1f70636c?share=copy>

In samenwerking met Biesous en Sam Serveert



West-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 20/01, 17/02, 14/04, 12/05, 09/06, 22/09, 20/10 en 17/11/2026 telkens van 09.00 u tot 12.00 u

Waar

De Oogst - Veldegemsestraat 141 - Zedelgem

Prijs: CM-lid: €86 - CM-lid met VT: €58 - Geen CM-lid: €150



Meerdaags initiatief

Golven van rust en beweging

NIEUW!

Van maandag 18/05/2026 tem vrijdag 22/05/2026

Een evenwicht vinden tussen beweging en voldoende rust, een raad die we allemaal wel kennen. Maar hoe doe je dat nu echt, in de praktijk? Vier dagen lang vormt de zee het decor voor een vakantie die helemaal draait om evenwicht: tijd voor jezelf, samen dingen beleven en ruimte om te bewegen op jouw tempo. In Ter Duinen, Nieuwpoort geniet je van een verblijf waarin vrijheid en activiteit elkaar mooi aanvullen.

Elke dag staat er een gezamenlijke workshop op het programma. In kleine groep ontdek je verschillende vormen van beweging en leer je luisteren naar wat jouw lichaam nodig heeft. Deze dagelijkse sessies vormen het hart van het verblijf. Momenten waarop je samen actief bent, nieuwe energie opdoet en inspiratie meeneemt voor thuis. De workshops zijn laagdrempelig en praktisch, met aandacht voor ieders mogelijkheden.

De rest van de dag geef je zelf vorm. Misschien wil je eropuit trekken, de zeelucht opsnuiven of gewoon genieten van een rustig moment voor jezelf. Er is steeds ruimte voor eigen initiatief, met suggesties en tips voor wie dit nodig heeft. Zo combineer je de groepsmomenten met persoonlijke vrijheid, een balans die zorgt voor een ontspannen en verfrissende vakantie.

Gun jezelf deze vier dagen van rust, beweging en vrijheid met de zee als inspiratiebron en een groep mensen die, net als jij, met plezier in beweging komen.

Voor meer info mail naar vakanties@samana.be

Doelgroep: mensen met chronische gezondheidsklachten tussen 20 en 40 jaar



Meerdaags initiatief

**Tijd voor mij:
een vakantie week vol zelfzorg**

NIEUW!

Van maandag 14/09/2026 tem vrijdag 18/09/2026

Gun jezelf een week van rust en inspiratie in het hart van de Ardennen. In het decor van het mooie domein Spa Nivezé kan je 5 dagen lang je helemaal herbronnen en tot jezelf komen. Heb je nood om jezelf eens centraal te stellen, omdat je chronische gezondheidsklachten met jou soms aan de haal gaan? Heb je soms het gevoel jezelf te verliezen? Deze vakantie in Spa is speciaal ontworpen voor mensen met een chronische ziekte of aandoening die tijd en ruimte willen maken voor zelfzorg. Elke dag staat er een gezamenlijke infosessie of workshop op het programma. In kleine groep ontdek je verschillende vormen van zelfzorg en leer je beter luisteren naar wat jouw lichaam nodig heeft. Deze dagelijkse sessies vormen de kern van jouw verblijf.

Het zijn momenten waarop je samen actief bent, jouw zelfzorg aandacht krijgt en je inspiratie meeneemt voor thuis. De workshops zijn laagdrempelig en praktisch, met aandacht voor ieders mogelijkheden. Tijdens deze workshops krijg je meer inzicht in wat stress juist met jou doet. Je leert je lichaam beter begrijpen. Maar we verdiepen ons ook in de wereld van helende ademhaling en komen tot rust bij de kracht van klanken. We maken ook op een creatieve manier verbinding met de mooie natuur van Spa. Hoe je beter je zelfzorg kan omarmen kan je uitwerken in een persoonlijk zelfzorgplan van aanpak. Op het einde van je vakantie heb je je eigen plan op zak, waarbij je meer aandacht geeft aan wat belangrijk is voor jouw zelfzorg.

Naast de workshops is er zeker nog tijd en ruimte om je eigen vakantie in te vullen met ruimte voor eigen initiatief.

Je krijgt vrijblijvend heel wat mogelijke vakantietips aangereikt om de prachtige streek te ontdekken. Maar wil je gewoon genieten van de frisse Ardense lucht op het domein is dat evengoed mogelijk. Zo combineer je de groepsmomenten met persoonlijke vrijheid, een balans die zorgt voor een ontspannen en verfrissende vakantie. Tijdens deze vakantie ligt de klemtoon op 'alles mag, niets moet', licht en ontspannend, met verbinding met de natuur. Gun jezelf deze vijf dagen van 'zelfzorg', met de Ardeense natuur als inspiratiebron en een toffe groep lot- en generatiegenoten.

Kom tot rust, leer bij en laad jezelf op! Een herbronning op jouw tempo, met jouw noden.

Voor meer info mail naar vakanties@samana.be

Doelgroep: mensen met chronische gezondheidsklachten tussen 40 en 65 jaar



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."

Karolien Debecker - Presentatrice

ELKE EERSTE ZONDAG VAN DE MAAND OP ECLIPSTV OM 14 UUR.
Afleveringen herbekijken? Surf naar www.samana.be/samanatv!

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!****