

Geraakt door ziekte?

Neem de regie van je leven opnieuw in handen

September
tot en met
december 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.



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 18/09/2026, 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



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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 28/09/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

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

In voeling met je lichaam tijdens het huishouden

Voor mensen met chronische pijn, vermoeidheid of fysieke beperkingen kan het huishouden extra belastend zijn. In deze workshop maak je kennis met hoe je via eutonie huishoudelijke taken bewuster, aangenamer en met minder spanning of verkramping kan uitvoeren.

We vertrekken vanuit jouw eigen ervaringen en gaan samen op zoek naar nieuwe manieren van bewegen, met meer lichaamsbewustzijn en minder belasting. Zo ondersteun je het herstel van je lichaam en geest en leer je veel over hoe je net zo goed op een andere en nieuwe manier huishoudelijke taken kan opnemen.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 21/09/2026 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

Workshop eutonie

In voeling met je lichaam in de natuur

Voor mensen met chronische pijn, vermoeidheid of fysieke beperkingen brengt zelfs wandelen of buiten bewegen, werken in een tuin heel wat uitdagingen of problemen met zich mee. Je leren begrenzen is al niet gemakkelijk, maar vaak bezorgt te veel en te lang bewegen je (extra) pijn en vermoeidheid.

We vertrekken vanuit jouw eigen ervaringen en gaan samen op zoek naar nieuwe manieren van bewegen, met meer lichaamsbewustzijn en minder belasting. Zo kom je in voeling met wat haalbaar is voor jou en waar je spanningen vaststelt en kan verminderen. Als dat wat lukt, kan eutonie een nieuwe manier worden om terug te leren genieten van bewegen in de tuin of natuur.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 19/10/2026 van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

Infosessies



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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Woensdag 30/09/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 01/10/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borch 19 - Mechelen

Limburg

Wanneer

Vrijdag 30/10/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

Wanneer

Vrijdag 20/11/2026, van 9.30 u tot 12.30 u

Waar

Den Ichter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen

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.

Online

Wanneer

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

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 14/10/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst

Antwerpen

Wanneer

Maandag 23/11/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC Wilrijk - Groenenborgerlaan 149 - Antwerpen

Vlaams-Brabant

Wanneer

Woensdag 25/11/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CC De Kruisboog - Sint-Jorisplein 20 - Tienen

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

Darmen in connectie met je brein



Antwerpen

Wanneer

Donderdag 24/09/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

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

Wanneer

Maandag 05/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

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 01/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 09/11/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent

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 ademhalingsoefeningen en de effecten op je hartritme en stressgevoel.

Online

Wanneer

Dinsdag 06/10/2026, van 10.30 u tot 11.30 u

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



Stress en leven met een chronische ziekte

Zit je vast in een vicieuze cirkel van stress en leven met een chronische ziekte? 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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 06/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst

Online

Wanneer

Vrijdag 09/10/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

Vlaams-Brabant

Wanneer

Dinsdag 10/11/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

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!

Limburg

Wanneer

Dinsdag 06/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen

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



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.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 08/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Online

Wanneer

Dinsdag 01/12/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Infosessies



NIEUW!

Leven met reuma

Toen Lisa (29) steeds vaker wakker werd met pijn en extreme vermoeidheid, dacht ze: "Reuma? Dat is toch iets voor oudere mensen." Maar de klachten verdwenen niet en begonnen haar dagelijks leven steeds meer te beïnvloeden.

Wat weinig mensen weten, is dat reuma een verzamelnaam is voor meer dan 100 aandoeningen. De impact gaat vaak verder dan zichtbare pijn en beïnvloedt hoe je beweegt, werkt en je voelt.

Tijdens deze sessie ontdek je wat reuma echt is én doorbreken we hardnekkige mythes.

Online

Wanneer

Dinsdag 13/10/2026, van 19.00 u tot 21.00 u

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



Je spijsvertering versterken

Leven met een 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.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 19/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Evenementenhal De Populier - Populierenhoeve 22 - Zandhoven

Wanneer

Donderdag 22/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CC Zwaneberg – Cultuurplein 1 - Heist-op-den-Berg

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 22/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Online

Wanneer

Donderdag 29/10/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 19/11/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent



Financiële tegemoetkoming bij chronische ziekte

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.

Online

Wanneer

Donderdag 15/10/2026, van 19.00 u tot 20.30 u

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 16/11/2026, van 14.00 u tot 15.30 u

Waar

CM kantoor - Garenstraat 49 - Eeklo

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

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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 20/10/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

Hof van Watervliet - Oude Burg 27 - Brugge

Antwerpen

Wanneer

Maandag 26/10/2026, van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel

Wanneer

Woensdag 28/10/2026, van 10.00 u tot 13.00 u

Waar

Buurthuis De Merode - De Merodelei 62 - Turnhout

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



Rouwen om 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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 22/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

GC Gerard Walschap - Sint-Jozefstraat 44 - Londerzeel

Antwerpen

Wanneer

Maandag 16/11/2026, van 10.00 u tot 12.30 u

Waar

Avansa - Adegemsestraat 79/81 - Mechelen

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



Video on demand: Hoe omgaan met piekergedachten?

Blijven piekergedachten maar malen in je hoofd en putten ze je uit? Piekeren is een energielek dat problemen vergroot in plaats van oplost. Tijdens deze video on demand ontdek je hoe denkpatronen werken en leer je praktische technieken om piekeren om te buigen naar rust en helderheid.

Online

Wanneer

Vrijdag 23/10/2026, opgenomen Webinar te bekijken op eigen tempo (binnen de 2 weken)

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?

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 29/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

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

Infosessies



Art Journal

In deze workshop ervaar je hoe je aan de slag kan gaan met Art Journal. Dit is een creatief dagboek, waarin je jouw gedachten, gevoelens, wensen, verlangens, vreugde en pijn kan weergeven. Je bouwt het op met je eigen 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 een chronische ziekte met zich meebrengt.

West-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 18/11/2026, 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



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

Dinsdag 24/11/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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



Cirkels van verbondenheid

"Aan de hand van individuele oefeningen (schrijf- en creatieve oefeningen) in combinatie met groepsgesprekken exploreren we hoe we als persoon verbonden zijn met onszelf en de wereld rondom ons, en wie of wat daarin voor ons van belang is en houvast geeft. Chronische ziekte heeft een grote impact op je leven, op je zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfstandigheid, je plek in de maatschappij en je gevoel van zingeving. Je ontwikkelt meer weerbaarheid tegen je vereenzaming. Deze workshop heeft als doel bewustwording en het delen van ervaringen in een sfeer van veiligheid, verbondenheid en vertrouwen in de groep.

Limburg

Wanneer

Donderdag 3/12/2026, 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



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 2/12/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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

Infosessies



Chronische rugpijn - Wat als de pijn 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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 8/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 22/10/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CM Gezondheidspunt - De Castrodreef 3 - Sint-Niklaas

Limburg

Wanneer

Dinsdag 24/11/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

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



Rouwen en 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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 10/12/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

't Gewent - Lemanstraat 63 - Sint-Katelijne-Waver

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

Zorgvolmacht



Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 24/09/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

LDC De Schutterij - Vleeshouwersstraat 8 bus B - Sinaai

Limburg

Wanneer

Vrijdag 13/11/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

Dienstencentrum Binnenhof - Norbertinessenlaan 5 - Pelt

Mantelzorgers en mensen met een chronische ziekte hebben vaak veel te regelen. Maar wat als jij zelf hulp nodig hebt of geen beslissingen meer kan nemen? Is alles dan goed voorbereid?

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

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 12/10/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM Gezondheidspunt - Kortrijksestraat 66 - Oostkamp

Wanneer

Dinsdag 27/10/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM Gezondheidspunt - Vandenpeereboomplein 55 - Ieper

Online

Wanneer

Maandag 16/11/2026, van 19.30 u tot 21.00 u

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

Infosessies

Wandelyoga

NIEUW!



Antwerpen

Wanneer

Vrijdag 23/10/2026, van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

Domein Vordenstein - Kopstraat 10 - Schoten

Wandelyoga combineert mindfulness, traag wandelen, eenvoudige yogahoudingen en ademhalingsoefeningen in de buitenlucht, zonder mat en in direct contact met de natuur. De focus ligt op zintuiglijke beleving: geuren, kleuren en geluiden, met afwisseling tussen beweging en stilte.

Deze zachte vorm van bewegen helpt stress verminderen, ontspant het lichaam en maakt (chronische) pijn beter hanteerbaar. Tegelijk verbetert de ademhaling en nachtrust, en worden spieren en rug versterkt.

De workshop is toegankelijk voor mensen met pijn, vermoeidheid of fysieke beperkingen, en draait om een rustig wandeltempo, bewust bewegen en genieten van de natuur en de groep. Ook de natuur zelf draagt bij aan ontspanning en herstel. Er is ruimte voor stilte én verbinding, met de mogelijkheid om nadien samen iets te drinken.

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

Fasciatherapie



Chronische pijn en ziekte halen je leefwereld totaal overhoop en werken zwaar in op je lichaam, je psycho-emotioneel reageren en je levenskwaliteit. 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. Fasciatherapie is een zachte behandeling die je anders leert omgaan met pijn.

Limburg

Wanneer

Donderdag 29/10/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Stadhuis - Stadsplein 1 - Genk

Wanneer

Donderdag 3/12/2026, van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Leopoldlaan 32 - Pelt

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

In verbinding met zang

NIEUW!



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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 04/12/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 11/12/2026, van 14.00 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

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

Infosessies

Kinderwens en chronische ziekte

NIEUW!



Online
Wanneer

Dinsdag 27/10/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

Een kinderwens hebben wanneer je leeft met een chronische ziekte of pijn roept vaak extra vragen en onzekerheden op. Wat betekent mijn ziekte voor een zwangerschap? Hoe combineer ik mijn ziekte met het ouderschap? Heb ik een voldoende groot netwerk om op te steunen? Lukt het me financieel? Het is belangrijk om op voorhand voor jezelf een goed beeld te krijgen op deze vragen zodat je je zwangerschap en prille ouderschap op een bewuste en ten volle kan beleven.

Tijdens deze infosessie staan we stil bij deze thema's in een veilige en open sfeer. Je krijgt heldere informatie om je zo goed mogelijk voor te bereiden op een zwangerschap en het ouderschap, met aandacht voor zowel lichamelijke, emotionele als praktische aspecten. Er is ruimte voor herkenning, vragen en het delen van ervaringen.

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

Leven zonder kinderen

NIEUW!



Voor velen lijkt het vanzelfsprekend: opgroeien, een partner vinden, kinderen krijgen.

Maar voor mensen die leven met een chronische ziekte is dat niet altijd zo eenvoudig. Soms is ouderschap medisch niet haalbaar, soms te zwaar, soms voelt het niet juist. Wat de reden ook is: bewust of onvrijwillig kinderloos blijven is een ingrijpende ervaring, die raakt aan identiteit, relaties en zingeving.

In dit interactieve webinar verkennen we samen wat het betekent om te leven met ziekte én zonder kinderen.

We spreken over het levende verlies van het kind dat er nooit zal zijn, over maatschappelijke verwachtingen, over rouw en over het zoeken naar betekenis voorbij het ouderschap.

Online
Wanneer

Donderdag 19/11/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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

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

Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent



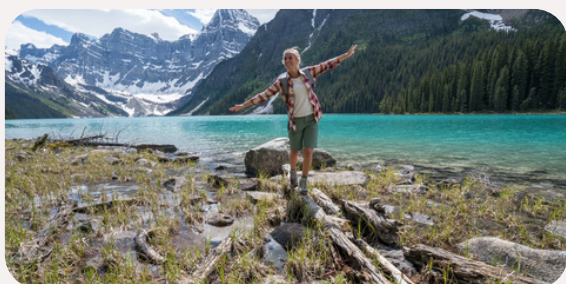
Ontdek tijdens deze infoavond hoe je als ouder met een chronische ziekte balans kunt vinden in je eigen zelfzorg en de opvoeding van je kinderen. Praktische tips, herkenning en handvaten om te leren omgaan met schuldgevoelens, schaamte en grenzen.

Online
Wanneer

Zaterdag 07/11/2026, van 10.00 u tot 12.00 u

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.



Draag zorg voor jezelf

Als je geconfronteerd wordt met een chronische ziekte 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 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 sterker wordt. Je staat er niet alleen voor want we doen dit samen!

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 20/10 en 27/10,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldaan 49 - Schoten

Limburg

Wanneer

Maandag 09/11, 16/11, 23/11, 30/11, 07/12 en 14/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

OC De Buiting - Tessenderlosesteenweg 18 - Beringen



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.

Vlaams-Brabant

Wanneer

Donderdag 24/09, 01/10, 08/10 en 15/10
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Ninoofsesteenweg 176 - Dilbeek

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 06/10, 13/10, 20/10 en 27/10
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

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

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Vrijdag 13/11, 20/11, 27/11 en 04/12
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde



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, ...

Vlaams-Brabant

Wanneer

Maandag 21/09, 28/09, 12/10, 19/10 en 26/10, telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CC Westrand - Kamerijklaan 46 - Dilbeek

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 10/11, 17/11, 24/11, 1/12 en 8/12, 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



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.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 28/09, 05/10, 12/10 en 19/10, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Beneluxpark 22 - Kortrijk

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 12/11, 19/11, 26/11 en 03/12, telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borcht 19 - Mechelen

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



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 lichaamssweefsels ontspannen, waardoor ook de (chronische) pijnbeleving minder intens en dus meer hanteerbaar wordt.

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 28/09, 05/10, 12/10, 19/10 en 26/10, telkens van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

Hof Lanchals - Oude Burg 23 - Brugge

Online

Wanneer

Maandag 05/10, 19/10, 26/10, 9/11 en 16/11, telkens van 10.00 u tot 12.30 u

Antwerpen

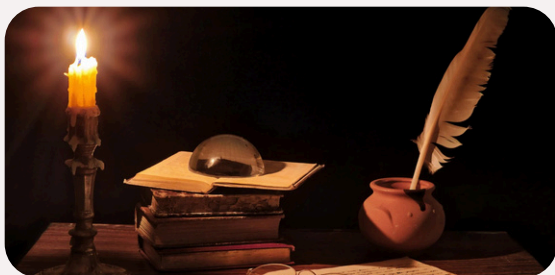
Wanneer

Dinsdag 10/11, 17/11, 24/11, 01/12 en 08/12, telkens van 10.00 u tot 12.30 u

Waar

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

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



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.

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 30/09, 07/10, 14/10, 21/10 en 28/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Martelaarslaan 17 - Gent

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 16/10, 23/10, 30/10, 13/11 en 20/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Platte Lostraat 541 - Kessel-Lo

West-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 09/11, 16/11, 23/11, 30/11 en 07/12,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Nieuwpoortsesteenweg 61 - Oostende

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



Word jezelf beter gewaar met Qi Gong

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

Antwerpen

Wanneer

Woensdag 30/09, 07/10, 14/10, 21/10 en 28/10,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Klein Veldekens - Groenhuis 55 - Geel

Limburg

Wanneer

Donderdag 01/10, 08/10, 15/10, 22/10 en 29/10,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

Den Ichtter - Gildenstraat 16 - Oudsbergen

Vlaams-Brabant

Wanneer

Vrijdag 13/11, 20/11, 27/11, 04/12 en 11/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CC Westrand - Kamerijklaan 46 - Dilbeek

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Donderdag 15/10, 22/10, 29/10, 12/11 en 19/11,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Sint-Jozefsplein 7 - Oudenaarde

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

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.

Antwerpen

Wanneer

Donderdag 01/10 en 29/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

GC De Marc/kt - Markt 1 - Merksplas

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



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.

Antwerpen

Wanneer

Maandag 12/10 en 26/10,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

De Nekker - Nekkerspoel-Borcht 19 - Mechelen

Online

Wanneer

Vrijdag 27/11 en 11/12,
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

Zeker voor mensen met chronische gezondheidsklachten is hartcoherentie een wetenschappelijk onderbouwde methode waarbij je hartritme via een eenvoudige ademhalingsstechniek 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

Dinsdag 13/10, 27/10 en 10/11,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC Café Coda - Bredabaan 743 - Wuustwezel

Oost-Vlaanderen

Wanneer

Dinsdag 13/10, 27/10 en 10/11,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

LDC De Maretak - Albrechtlaan 119 A - Aalst

Limburg

Wanneer

Donderdag 29/10, 12/11 en 26/11,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM kantoor - Leopoldlaan 32 - Pelt

Online

Wanneer

Vrijdag 13/11, 27/11 en 11/12,
telkens van 10.00 u tot 12.00 u

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

De verborgen illustrator



Wil jij je horizon verbreden om jezelf vrijer en creatiever te leren uitdrukken op papier? In deze cursus wordt 'tekenen' heel ruim gezien, zodat jouw illustraties jouw extra taal of expressievorm wordt. Om jouw ideeën, gedachten of ervaringen tot uiting te brengen maak je kennis met een uitgebreide waaier aan verschillende materialen.

De nadruk ligt op aanmoediging en bevestiging van het kunnen van de deelnemer.

Antwerpen

Wanneer

Dinsdag 15/10, 22/10, 29/10, 12/11, 19/11 en 26/11,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

LDC Cogelshof - Deuzeldlaan 49 - Schoten

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



NIEUW!

Ik boek

‘Waar woorden tekort schieten kan het beeld helpen.’

Soms zit je vast in jezelf en vind je de woorden niet die je wil zeggen. Beeldende therapie kan je helpen om deze woorden in beeld te brengen, in plaats van uit te spreken in de eerste plaats. Beeldende therapie is een ervaringsgerichte, non-verbale vorm van therapie waarin we het beeldend materiaal gebruiken om gedachten en gevoelens te uiten. Het ervaringsgerichte aspect zorgt ervoor dat we niet alleen met de materialen bezig zijn, maar ook met onszelf.

Creatief bezig zijn kan dus een manier zijn om moeilijke en complexe gevoelens of gedachten te exploreren en helder te krijgen. Een onbewust creatief proces kan dingen naar buiten brengen. Creatieve technieken gebruiken, met woorden en beelden, kan een stem geven aan gedachten en gevoelens die in je leven.

Bovendien biedt het beeld een extra medium om in communicatie te gaan met jezelf en je omgeving. Chronische ziekte is een proces van vallen en opstaan, steeds opnieuw balans vinden in moed, hoop en doorzetting aan de ene kant, en verdriet, verlies, en soms wanhoop aan de andere kant. Via beeld hiermee aan de slag gaan, het kan helpen om bij jezelf te komen of te blijven.

We zullen in deze sessies aan de slag gaan met een creatief Ik-boek dat stap je stap voor stap naar een diepere laag van jezelf brengt.

Limburg **Wanneer**

Vrijdag 16/10, 23/10 en 30/10,
telkens van 13.30 u tot 16.30 u

Waar

CM Demersite - Herkenrodesingel 101 - Hasselt

Prijs: CM-lid: €31 - CM-lid met VT: €20,5 - Geen CM-lid: €55



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 manier hoe je ermee kan omgaan en de plaats die het inneemt in je leven.

Antwerpen **Wanneer**

Donderdag 22/10, 29/10, 12/11, 19/11, 26/11 en 10/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

TPC - Groenenborgerlaan 149 - Wilrijk

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

Eutonie: Je lichaam bewuster leren voelen



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 eutonemat 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**

Vrijdag 06/11, 13/11, 20/11, 04/12 en 11/12,
telkens van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

ToBe Kempen - Hendrik Consciensestraat 20 - Turnhout

Vlaams-Brabant **Wanneer**

Donderdag 12/11, 19/11, 26/11, 03/12 en 10/12,
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: €75



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.

Online

Wanneer

Donderdag 12/11, 19/11 en 26/11,
telkens van 09.30 u tot 11.30 u

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



Creatief me-time beleven voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers

Tijdens 3 samenkomsten gaan we tekenen, schilderen en kleien op een spontane manier, met als doel echt tijd te maken voor jezelf, verborgen talenten te ontdekken en nieuwe inzichten te ontvangen. Een reeks waarbij je je aandacht van je ziekteproces en je zorgen even aan de kant kan laten. Je gunt jezelf een pauze die je energie geeft.

West-Vlaanderen

Wanneer

Woensdag 14/10, 21/10 en 28/10,
telkens van 14.00 u tot 16.30 u

Waar

CM kantoor - Mandellaan 79 - Roeselare

Prijs: CM-lid: €31- CM-lid met VT: €20,5- Geen CM-lid: €55



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

NIEUW!



Oost-Vlaanderen

Wanneer

Maandag 05/10 – 12/10 – 19/10 – 26/10 – 09/11,
van 13.30 u tot 16.00 u

Waar

CM Gezondheidspunt - De Castrodreef 3 - Sint-Niklaas

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 doet. 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.

Meerdaags initiatief

**Tijd voor mij:
een vakantieweek vol zelfzorg**

NIEUW!

Van maandag 14/09/2026 t.e.m. 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 rotsvastе 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!**