

Gratis via de  
CM-briefbus  
of gefrankeerd  
via De Post

Samana regio Leuven  
Platte Lostraat 541  
3010 Kessel-Lo  
016 35 95 13  
leuven@samana.be

Samana regio Sint Michielsbond  
Haachtsesteenweg 1805  
1130 Haren  
02 240 85 04  
smb@samana.be

## Samana?

Samana staat voor 'Samen Sterk'. Onze cursussen en infosessies bieden een laagdrempelige manier om mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking hun eigen krachten te laten (her)ontdekken. Hiervoor werken we samen met deskundige lesgevers en onze vrijwilligers zorgen voor de omkadering.

### → Andere folders in ons aanbod

- **Goed om weten:** rond medische en para-medische thema's.
- **Bewust Leven:** aanbod met de focus op je lichamelijke en geestelijke gezondheid waarin je de kans krijgt om te bewegen en te oefenen.
- **Breek uit:** Heb je het gevoel dat jouw ziekte alles bepaalt? Dit aanbod helpt jou om zelf sterker te staan.
- **Werk & privé:** aanbod met de focus op het evenwicht tussen werk en een privé-leven in combinatie met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.

Interesse in onze leuke, ontspannende, uitdagende, **toegankelijke activiteiten** op maat van jonge mensen met een ziekte of beperking (tot 65 jaar)? Contacteer ons: [smb@samana.be](mailto:smb@samana.be) of [leuven@samana.be](mailto:leuven@samana.be)

[www.samana.be](http://www.samana.be)

## Artist-ik?



Aanbod voor mensen  
met een chronische ziekte

## Artist-ik?

Als je geconfronteerd wordt met een langdurige ziekte, een beperking of een pijnproblematiek staat je leven op zijn kop. Je wil niet bij de pakken blijven zitten, maar wat kan je doen?

Samana wil er voor je zijn met een ontmoetings- en ondersteuningsaanbod op jouw maat. In ons aanbod 'Artist-ik?' vind je een uitlaatklep of kan je je creatieve mogelijkheden ontdekken.

### CURSUS 'ENERGIE DOOR ADEM & ZANG'

- Waar? Buizingen, Don Bosco of Cambiarte, Bierbeek
- Wanneer? Ma. 16, 23, 30 april en 7, 14 mei of Do. 22,29 nov. en 6,13 en 20 december
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: C

### CURSUS 'DE KRACHT VAN MUZIEK'

- Waar? Cambiarte, Bierbeek
- Wanneer? Di. 22, 29 mei en 5,12 juni
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: B

### PROJECT 'IETS MET MUZIEK OF ZO'

- Waar? Bij de deelnemer thuis, met muzikant  
De deelnemer dient zelf een instrument te voorzien
- Wanneer? Doorlopend doorheen het jaar
- Tijdstip? Volgens afspraak
- Deelnameprijs: A

### WORKSHOP 'SMARTPHONEFOTOGRAFIE'

- Waar? Administratief centrum CM St.-Michielsbond
- Wanneer? Maandag 19 februari
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: A

### CURSUS 'VERBORGEN KUNSTENAAR'

- Waar? Sint-Jozefscentrum, Leuven
- Wanneer? Do. 22 februari, 1, 8, 15, 22 en 29 maart
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: D

### CURSUS 'VERBORGEN ILLUSTRATOR'

- Waar? Sint-Jozefscentrum, Leuven
- Wanneer? Do. 27 september, maandagen 1, 8, 15, 29 oktober en 5 november van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: C

### CURSUS 'SCHRIJF JE LEVENSVERRHAAL?'

- Waar? Sint-Jozefscentrum, Leuven
- Wanneer? Woe. 21, 28 maart en 4,11 en 18 april
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: C

### DEELNAMEPRIJZEN

	Basis	CM-lid	CM-lid VT
A	€0	€0	€0
B	€84	€28	€14
C	€105	€35	€17,5
D	€126	€42	€21

## Inschrijving Artist-ik?

Jouw naam en voornaam:

.....

Adres:.....

.....

Emailadres: .....

GSM / Telefoon:.....

Ik schrijf me in voor deze cursussen en infosessies:

- .....
- .....
- .....

### DUID AAN WAT VAN TOEPASSING IS:

Speciale aandachtspunten:

.....

Mijn mantelzorger/begeleider komt

mee, naam: .....

• Ik wens volgende folders:

- Goed om weten
- Bewust leven
- Breek uit
- Werk & privé
- Uitgebreide brochure

Inschrijven kan per post en per mail tot een maand voor de start