

Gratis via de
CM-briefbus
of gefrankeerd
via De Post

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

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

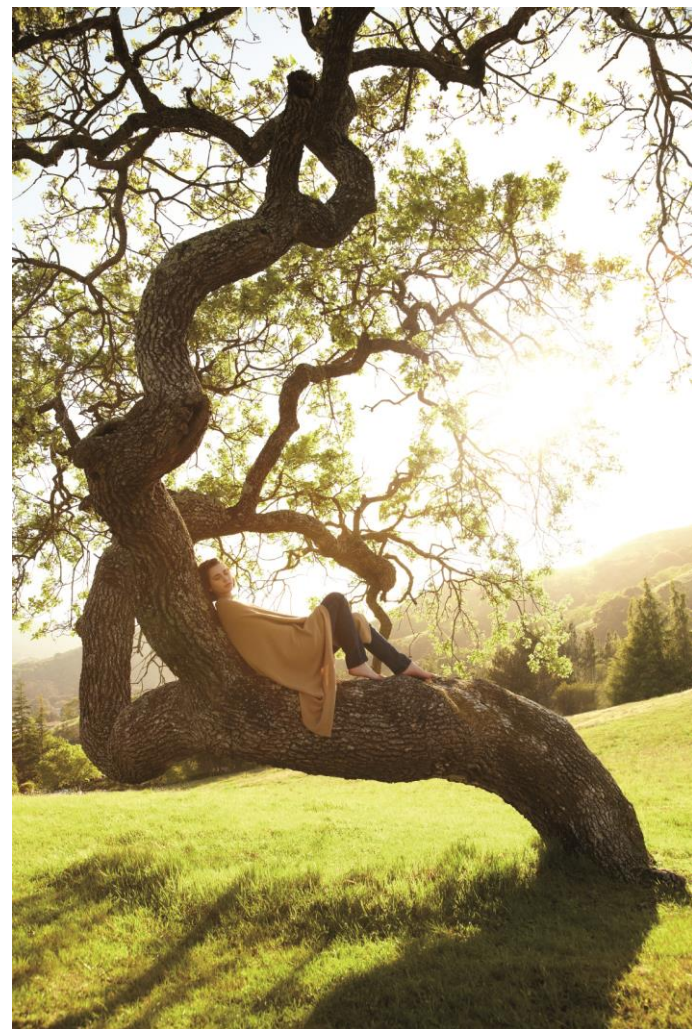
- **Artist-ik?:** aanbod voor wie een uitlaatklep zoekt of zijn creatieve mogelijkheden wil ontdekken.
- **Breek uit:** Heb je het gevoel dat jouw ziekte alles bepaalt? Dit aanbod helpt jou jezelf sterker te staan.
- **Goed om weten:** rond medische en para-medische thema's.
- **Werk & privé:** aanbod 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

www.samana.be

samana
samen met 

Bewust leven



Aanbod voor mensen
met een chronische ziekte

samana
samen met 

Bewust leven?

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. Ben jij op zoek naar cursussen en infosessies met een focus op de combinatie van je lichamelijke en geestelijke gezondheid waarin je de kans krijgt om te bewegen en te oefenen? Dan is dit aanbod jou op het lijf geschreven.

CURSUS 'GEEF ZUURSTOF AAN JE LEVEN'

- Waar? CM-kantoor Meise
- Wanneer? 12, 19, 26 apr en 3 en 17 mei
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: B

CURSUS 'ENERGIE DOOR ADEM EN ZANG'

- Waar? Don Bosco te Buizingen,
 - Wanneer? 16,23,30 apr en 7,14 mei
 - Van 13u30 tot 16u30
 - Deelnameprijs: B
- of**
- Waar? Cambiarte te Bierbeek
 - Wanneer? 22,29 nov en 6,13,20 dec
 - Van 13u30 tot 16u30
 - Deelnameprijs: B

CURSUS 'CHINEES DENKEN OVER GEZONDHEID'

- Waar? CM-kantoor Dilbeek
- Wanneer? 12,19,26 sept en 3,10 okt
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: B

INFOSESSIE 'BEWUST VERTRAGEN'

- Waar? Administratief centrum CM SMB
- Wanneer? 2 okt
- Van 16u30 tot 19u30
- Deelnameprijs: A

CURSUS 'MINDFULNESS'

- Waar? Administratief centrum CM SMB
- Wanneer? 4,11,18,25 okt en 8,15,22,29 nov
- Van 13u30 tot 16u
- Deelnameprijs: C

CURSUS 'EUTONIE'

- Waar? Hoofdzetel CM Leuven
- Wanneer?
Gevorderden: 16,23,30 apr en 7,14 mei
Beginners: 9,16,23,30 okt en 6 nov
- Van 13u30 tot 16u30
- Deelnameprijs: B

CURSUS 'QI GONG'

- Waar? Hoofdzetel CM Leuven
- Wanneer? 12,19,26 nov en 3,10 dec
- Deelnameprijs: B
- Van 13u30 tot 16u30

DEELNAMEPRIJZEN

	Basis	CM-lid	CM-lid VT
A	€0	€0	€0
B	€105	€35	€17,5
C	€250	€100	€50

Inschrijving Bewust leven

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:

- Artist-ik?
- Breek uit
- Goed om weten
- Werk & privé
- Uitgebreide brochure

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