

Traject 'Verder na/met kanker'



Ronse

Dinsdag 8, 22 oktober,
5, 19 november,
3, 17 december 2024 en
21 januari 2025
van 14 u tot 16.30 u

V.U.: Johan Tourné, Hingeresteenweg 57, 2830 Bornem

PAK STAP VOOR STAP JE LEVEN NA DE KANKERBEHANDELING WEER OP

Operaties, chemo-, radio- en/of immunotherapie, ...

Een kankerbehandeling heeft een enorme impact op je leven. Niet verwonderlijk dat je tijd nodig hebt om ervan te herstellen, zowel lichamelijk als mentaal. Je wil wel proberen de draad van het leven terug op te pikken, maar hoe doe je dat dan concreet? Het zevendelige traject 'Verder na en met kanker' nodigt je uit om je leven in je eigen tempo weer op te pakken na je kankerbehandeling.



Inloophuis Sabel en Samana
werken tijdens dit traject
voor jou samen.

www.inloophuissabel.be
www.samana.be/vorming

samana

samen met



Traject 'Verder na/met kanker'

De impact van een kankerbehandeling

Je behandeling is achter de rug, maar dat wil niet zeggen dat jij je weer de oude voelt. Na een lange periode van zware behandelingen, heb je een storm aan emoties doorkruist. Ook lichamelijk laat de impact zich voelen: misschien heb je last van aanhoudende vermoeidheid, zijn er nog bijwerkingen, of moet je leren omgaan met blijvende lichamelijke veranderingen. Zomaar weer verdergaan met je leven is niet vanzelfsprekend.

In eigen tempo weer vooruit

Je herstel vraagt tijd, geduld, moed en vooral zachtheid voor jezelf. In dit traject sta je stil bij wat je meemaakte, en krijg je praktische tips om in je eigen tempo weer vooruit te gaan in je leven. Coach Karen D'Hondt (www.karencoacht.be) zal je tijdens het traject gidsen door de 3 belangrijkste fases in je herstelproces:

1. Van overleven naar leven

Na de lange periode in overlevingsmodus is het moeilijk om van die denkwijze af te stappen. Hoe laat je dat los en kom je weer op adem? Je krijgt advies, tips en verschillende ontspannings-oefeningen, waarmee je later zelf aan de slag kan.

2. De krachtigste versie van jezelf

Hoe stabiliseer je je klachten en vind je je evenwicht terug? En wat met een omgeving die sneller opveert dan jijzelf? Leer respectvol grenzen stellen en krijg opnieuw vertrouwen in je lichaam.

3. Verder na/met kanker

Tijd om de balans op te maken: wie ben je vandaag en wie wil je in de toekomst zijn? Welke stap(pen) wil je daarvoor zetten? Vul je leven in op de manier die het beste bij je past.

Verder na/met kanker: ook voor jou

- Leer om beter om te gaan met de impact van kanker op lichamelijk, emotioneel, mentaal en sociaal vlak.
- Krijg opnieuw vat op je leven dankzij handige tips en advies.
- Kom terecht in een klein groepje lotgenoten die je zorgen en ervaringen als geen ander begrijpen.



Praktische info

WAT

Een traject van 7 sessies voor wie herstelt van kanker. Professionele coaching in kleine groep van maximaal 12 personen.

VOOR WIE

Je herstelt van kanker(therapie) en je behandeling is afgerond. Ben je nog in nabehandeling, en volg je bijvoorbeeld nog hormoontherapie?

Dan is dit traject er ook voor jou.

WAAR

Inloophuis Sabel
Jules Bordetlaan 2B in Ronse.

DEELNAMEPRIJS

Voor het hele traject: 49 euro.

WANNEER

Dinsdag 8, 22 oktober, 5, 19 november, 3, 17 december 2024 en 21 januari 2025, telkens van 14 u tot 16.30 u.

INSCHRIJVEN EN INFO

Surf naar www.samana.be/vorming en schrijf je online in voor dit traject.

Of mail naar: aanbod@samana.be

Of bel:

- 02 211 35 65 (Samana)
- 0475 46 37 22 (Inloophuis Sabel)

Meer info:

- aanbod@samana.be
- sanspeur.jp@skynet.be