

Cursusreeks: Verder na kanker

Praktische info

Praktische info

WAT?

Cursusreeks van 6 sessies voor wie herstelt van kanker. Professionele coaching in kleine groepen 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 deze cursus er ook voor jou.

PRIJZEN

- Basisprijs: € 126
- CM-ledenprijs: € 42
- Sterprijs CM-leden: € 21

INTERESSE?

Surf naar samana.be/verder_na_kanker en schrijf je online in voor een cursusreeks naar keuze.

Mail voor meer informatie naar weerbaarheid@samana.be.



Met steun van
Kom op tegen Kanker

Waar en wanneer?

Ieper

Telkens op dinsdag van 13.30 tot 15.45 uur:
17, 24 en 31 maart, 24 april, 12 en 26 mei 2020
Locatie: Rozenhuis, D'Hondtstraat 37, 8900 Ieper

Oudenaarde

Telkens op vrijdag van 9.30 tot 11.45 uur:
3 en 24 april, 8 en 15 mei, 5 en 19 juni 2020
Locatie: CM Oudenaarde
Sint-Jozefsplein 7, 9700 Oudenaarde

Leuven

Voor mensen tussen 20 en 40 jaar oud. Telkens op
dinsdag van 10.00 tot 12.30 uur: 28 april, 5 en
19 mei, 2 en 16 juni, donderdag 25 juni 2020
Locatie: Jeugdherberg De Blauwput
Martelarenlaan 11A, 3010 Kessel-Lo (Leuven)

Antwerpen

Telkens op vrijdag van 10 tot 12.15 uur: 25 september,
2, 16 en 30 oktober, 13 november en 4 december 2020
Locatie: Zaal Alegria, Post X,
Borsbeeksebrug 36, 2600 Berchem

Sint-Niklaas

Telkens op dinsdag van 10.00 tot 12.15 uur:
29 september, 6 en 20 oktober, 10 en 24 november,
15 december 2020
Locatie: Castrohof
De Castrodreef 2, 9100 Sint-Niklaas

www.samana.be



IN EIGEN TEMPO HERSTELLEN
VAN JE KANKERBEHANDELING

Cursus ‘Verder na kanker’

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. De zesdelige cursusreeks ‘Verder na kanker’ helpt je om je leven in je eigen tempo weer op te pakken na de kankerbehandeling.

DE IMPACT VAN EEN KANKERBEHANDELING

Je kankerbehandeling is achter de rug, maar dat wil niet zeggen dat jij je weer de oude voelt. Je komt uit een lange periode van zware behandelingen, en doorkruist een **storm aan emoties**. Enerzijds ben je opgelucht dat de behandelingen eindelijk voorbij zijn. Tegelijk voel je je erg kwetsbaar.



Ook **lichamelijk** laat de impact van je behandeling zich voelen: misschien heb je last van aanhoudende vermoeidheid, zijn er nog bijwerkingen van je ziekte, of moet je leren omgaan met blijvende lichamelijk veranderingen. Zomaar weer verdergaan met je leven is niet vanzelfsprekend.

IN EIGEN TEMPO WEER VOORUIT

Herstellen van een kankerbehandeling vraagt tijd, **geduld, moed en vooral zachtheid voor jezelf**. In de zesdelige cursus ‘Verder na kanker’ sta je stil bij wat je meemaakte, en krijg je praktische tips om in je eigen tempo weer vooruit te gaan in je leven. Lesgeefster Karen D’Hondt herstelde zelf van borstkanker en is een coach. Tijdens de cursus gidst ze je door de 3 belangrijkste fases in je herstelproces:

1. Van overleven naar leven

Na een 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?**

Karen geeft je advies en tips, en je krijgt verschillende ontspanningsoefeningen aangeleerd waarmee je later zelf aan de slag kunt. Bijvoorbeeld: ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen, zelfmassage, enzovoort.

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 jij? Leer respectvol grenzen stellen en krijg opnieuw vertrouwen in je lichaam.

3. Verder na 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 kanker: ook voor jou

Kom je het allemaal zelf wel te boven? Een helpende hand en nieuwe inzichten kunnen nooit kwaad.

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

Omarm het leven



“ In de cursus ‘Verder na kanker’ leer je om te gaan met je ziekte. Je bekijkt hoe je je leven zinvol invult op een manier waar jij je goed bij voelt. ”

Karen D’Hondt,
lesgeefster ‘Verder na kanker’ en coach