

WAT	WAAR	WANNEER	KOSTPRIJS
Bezoek aan Marokkaanse moskee <b>!graag inschrijven voor 14/08!</b>	Moskee Imam Malik Hoedhaarstraat 5 9160 Lokeren	woensdag 21 augustus van 13.45 tot 15.30 uur	€ 3,5 (gidsvergoeding, bijpassend drankje en hapje inbegrepen)
Mantelzorgwandeling <b>!graag inschrijven voor 05/09!</b>	Het Gildehuis Kaaistraat 10 9140 Tielrode	zaterdag 14 september, van 14 tot 16 uur	gratis
Bloemstuk 'Herfstvreugde' *	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	dinsdag 8 oktober van 13.30 tot 16.30 uur	€ 21 basisprijs € 7 CM-ledenprijs € 3,5 CM-sterprijs (VT)
Handletteren (ook voor wie dit al in het voorjaar volgde)	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	maandag 21 oktober van 13.30 tot 16.30 uur	€ 21 basisprijs € 7 CM-ledenprijs € 3,5 CM-sterprijs (VT)
Juwelen vilten*	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	donderdag 14, 21 november telkens van 13.30 tot 16.30 uur	€ 42 basisprijs € 14 CM-ledenprijs € 7 CM-sterprijs (VT)
Bloemstuk 'Pure nostalgie: herfst' *	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	dinsdag 26 november van 13.30 tot 16.30 uur	€ 21 basisprijs € 7 CM-ledenprijs € 3,5 CM-sterprijs (VT)
Bloemstuk 'Uitkijken naar Kerstmis en nieuwjaar' *	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	dinsdag 17 december van 13.30 tot 16.30 uur	€ 21 basisprijs € 7 CM-ledenprijs € 3,5 CM-sterprijs (VT)
Kerstfiguur*	De Boomgaard: ingang naast Papiermolenstraat 5 9200 Dendermonde	donderdag 5, 19 december telkens van 13.30 tot 16.30 uur	€ 42 basisprijs € 14 CM-ledenprijs € 7 CM-sterprijs (VT)

\* Ter plaatse kan nog materiaal aangerekend worden dat door de lesgever wordt meegebracht. Dit bedrag is afhankelijk van de techniek. We proberen het zo laag mogelijk te houden met een maximum van €15,00.

## Aanvraagformulier voor inschrijving 2019 - vervolg

Schrijf in voor volgende cursus(sen), info- of ontmoetingsactiviteit:

### Lotgenotencontact

- Bezoek aan Marokkaanse moskee - Lokeren - 21 augustus
- Mantelzorgwandeling - Tielrode - 14 september
- Bloemstuk 'Herfstvreugde' - Dendermonde - 8 oktober
- Handletteren - Dendermonde - 21 oktober
- Juwelen vilten - Dendermonde - 14, 21 november
- Bloemstuk 'Pure nostalgie: herfst' - Dendermonde - 26 november
- Bloemstuk 'Uitkijken naar Kerstmis en nieuwjaar' - Dendermonde - 17 december
- Kerstfiguur - Dendermonde - 5, 19 december

### Cursussen

- Eutonie voor gevorderden - Sint-Niklaas - 10, 17, 24 september en 1,8 oktober

### Informatiesessies

- Voeding - Belsele - 3 oktober
- Langdurig arbeidsongeschikt - Sint-Niklaas - 3 oktober
- Langdurig arbeidsongeschikt - Dendermonde - 10 oktober
- Eenzaamheid is niet gelijk aan alleen zijn - Beveren - 24 oktober

### Inschrijving terugsturen naar:

Samana Waas & Dender  
De Castrodreef 1, 9100 Sint-Niklaas  
tel. 03 760 38 50  
waasendender@samana.be

### Cursussen nationaal (met overnachting)

- Eutonie voor gevorderden - Nieuwpoort - 30 september tot 3 oktober
- De bewuste bourgondiër - Maaseik - 14 tot 16 oktober
- Eutonie voor gevorderden - Nieuwpoort - 21 tot 24 oktober
- Eutonie en verstillig - Zandhoven - 11 tot 14 november
- Eutonie 60+ - Zandhoven - 18 tot 21 november
- Je immuunstelsel als bondgenoot - Nieuwpoort - 18 tot 19 november

### Inschrijving terugsturen naar:

Samana nationaal secretariaat  
Haachtsesteenweg 579 - PB 40  
1031 Brussel  
tel. 02 246 47 00  
weerbaarheid@samana.be

# Ontdek je kracht ...

## aanbod najaar 2019



VOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

REGIO WAAS EN DENDER



Deze folder geeft een overzicht van het aanvullend aanbod voor het lotgenotencontact en activiteiten waarvoor je kan inschrijven. Wie graag de volledige info over de cursussen en de infosessies van het najaar wenst, kan hiervoor aparte folders aanvragen of contact opnemen met Samana-secretariaat Waas & Dender: 03 760 38 50 of [waasendender@samana.be](mailto:waasendender@samana.be). Meer info op 'mijn.samana.be'

 Volg ons op FB 'Samana Waas en Dender'

## Cursussen najaar

Eutonie voor gevorderden

Sint-Niklaas - dinsdagen 10, 17, 24 september en 1,8 oktober - telkens van 13.30 tot 16.30 uur

## Informatiesessies najaar

Voeding

Belsele - 3 oktober - van 14 tot 17 uur i.s.m. MS-Liga

Langdurig arbeidsongeschikt

Sint-Niklaas - 3 oktober - van 14.00 tot 16.30 uur

Dendermonde - 10 oktober - van 14.00 tot 16.30 uur

Eenzaamheid is niet gelijk aan alleen zijn

Beveren - **!gewijzigde datum!** 24 oktober - van 14 tot 17 uur

## Belangenbehartiging najaar

Werkgroep belangenbehartiging

Lokeren - 23 september, 21 oktober en 16 december

Hoe zet ik Samana-standpunten meer in de kijker?

Lokeren - 26 september

## Nationale Cursussen najaar met overnachting

Eutonie voor gevorderden

Nieuwpoort - 30 september tot 3 oktober

De bewuste bourgondiër

Maaseik - 14 tot 16 oktober

Eutonie voor gevorderden

Nieuwpoort - 21 tot 24 oktober

Eutonie en verstillings

Zandhoven - 11 tot 14 november

Eutonie 60+

Zandhoven - 18 tot 21 november

Je immuunstelsel als bondgenoot

Nieuwpoort - 18 tot 19 november



Heb je zin om mee te werken en heb je op een of andere manier ideeën om met chronisch zieke mensen iets te doen?

Aarzel dan niet en neem contact op met Samana regio Waas & Dender: 03 760 38 50 of [waasendender@samana.be](mailto:waasendender@samana.be)



## BEZOEK AAN MAROKKAANSE MOSKEE

Onze maatschappij is zo divers, maar vaak kennen we de andere culturen waarmee we samenleven niet zo goed. Ga met ons mee op stap en leer de wereld van de Islam op een andere manier kennen. Een Marokkaanse gids neemt je mee op een unieke wandeling doorheen de Moskee Imam Malik in Lokeren. Want de Moskee is veel meer dan een gebedshuis. Het is ook een echte ontmoetingsplek. Iedereen binnen Samana kan deelnemen aan deze activiteit. Het bezoek staat dus open voor zowel mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers als vrijwilligers binnen Samana. Het aantal personen voor deze activiteit is beperkt. Gelieve in te schrijven voor woensdag 14 augustus.

## MANTELZORGWANDELING

Deze activiteit is zowel voor mantelzorgers als mensen met een chronische ziekte en/of beperking. Samen wandelen, genieten en mooie momenten meemaken. Het werkt helend en motiverend. Kom tijdens deze aangename wandeling samen tot rust. Samana voorziet voldoende ontspanningspauzes onderweg. Praat achteraf gezellig na met een kop koffie en een stukje taart. De wandeling is gezinsvriendelijk, toegankelijk voor buggy-en rolstoelgebruikers.

## JUWELEN VILTEN

Viltten is een oude techniek waarbij je wol behandelt met warm water en zeep en er onder-tussen een vorm aan geeft, zoals een sok, bloem. In deze workshop draaien we bolletjes en staafjes om zo tot een eigen creatie te komen. We werken dit verder af tot een krans of oorbellen.

## KERSTFIGUUR

Powertex of Paverpol zijn een van de meest gekende merken van textielverharder. Hiermee kan je allerlei soorten textiel omtoveren in een keiharde materie. We maken gebruik van deze verschillende materialen om een kerstfiguur vorm te geven. Deze werken we mooi af met een likje verf, glitter, een kerstster, ...



## Handletteren

Handletteren is hip en je ziet het overal, op kaartjes, in boeken en tijdschriften. Ook jij kan het nu leren. In deze workshop leer je immers de basis van het handletteren. We werken met potlood en fineliners, leren enkele basis lettertypes en eenvoudige tekeningen. We handletteren onze eigen quote, klaar om in te kaderen om nadien ergens een mooi plekje te kunnen geven.

Na de workshop, kan je zelfstandig verder aan de slag. Je hoeft niet mooi te kunnen schrijven of tekenen voor deze workshop. Iedereen kan meedoen. Gebruik van alle materialen inbegrepen. Je hoeft niks mee te brengen, alles is voorzien.



## BLOEMSCHIKKEN VERSCHILLENDE THEMA'S

Kan je ook zo genieten van een mooi bloemstuk in huis? Van een zelfgemaakt bloemstuk misschien nog net iets meer. Het geeft je energie, kracht en voldoening. Misschien denk je ook terug aan de leuke babbel met lotgenoten tijdens de lessen. Een reden te meer om je in te schrijven voor deze aangename namiddagen.

- Bloemstuk 'Herfstvreugde' (dinsdag 8 okt)
- Bloemstuk 'Pure nostalgie: herfst' (dinsdag 26 nov)
- Bloemstuk 'Uitkijken naar Kerstmis en nieuwjaar' (dinsdag 17 dec)



## Aanvraagformulier voor inschrijving 2019

Naam en voornaam: .....

Roepnaam: .....

Straat en nummer: .....

Postnummer en gemeente: .....

Telefoonnummer / gsm: .....

E-mail: .....

Rijksregisternummer: (verplicht in te vullen) .....

(Terug te vinden links bovenaan op de achterzijde van je identiteitskaart. Dit nummer begint met je geboortjaar.)

Omschrijf zorgvuldig de aard van je ziekte of aandoening: .....

.....

.....

.....

Omschrijf zorgvuldig de beperkingen ten gevolge van je ziekte of aandoening: .....

.....

.....

.....

Speciale aandachtspunten of verzorging: .....

.....

.....

.....

.....

Ik maak gebruik van:

rolstoel

electro

scooter

Vergeet niet de achterzijde in te vullen