

Praktisch

Waar en wanneer?

De training bestaat uit zeven sessies die elkaar wekelijks aanvullen. Het programma start op woensdag 10 november 2021 en sluit af op woensdag 22 december 2021.

De sessies gaan steeds door op woensdag-namiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur in zalen Forum 1 en 2. Deze zalen bevinden zich in gebouw 5 van Bethanië.

Adres: Andreas Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel

Zorg voor makkelijke kledij. Breng gerust een dekentje en een kussen mee. Matjes worden voorzien.

Kostprijs?

Dankzij een gedeeltelijke financiering van dit initiatief door de Stichting tegen Kanker bedraagt de persoonlijke bijdrage voor deze reeks van 7 sessies slechts 80 euro voor oncologische patiënten en naasten of mantelzorgers van oncologische patiënten.

Gelieve dit bedrag vooraf over te schrijven op rekeningnummer BE87 7390 1186 2794 op naam van Lief Soetewey Mindfulness, met vermelding van "je naam- Mindfulness AZ Voorkepen".

Inschrijving en contactinformatie

Wie belangstelling heeft om deel te nemen of een vraag heeft naar meer informatie, kan contact opnemen met:

Joyce Donckers

Tel. 03 380 25 80 – joyce.donckers@emmaus.be

Indra Sips

Tel. 03 380 24 86 – indra.sips@emmaus.be

BELANGRIJK: de mindfulnessstraining vindt plaats onder voorbehoud dat de dan geldende maatregelen, opgelegd door de Vlaamse en/of Federale overheid, dit toelaten.



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



**Mindfulness
training voor
kankerpatiënten
en hun naasten**

Kanker zorgt voor heel wat onvoorspelbaarheid. Zowel patiënten als hun naasten ervaren vaak een gevoel van controleverlies en machteloosheid. Spanningen, hevige emoties, piekergedachten, pijn- en vermoeidheidsklachten ... zijn allesbehalve makkelijk te dragen en te hanteren.

Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent bewust aandacht geven aan wat er hier en nu is (gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen ...) zonder te oordelen, zowel op aangename als onaangename momenten. Een zorgzame en vriendelijke houding ten aanzien van jezelf, je lichaam, je grenzen en je mogelijkheden staat hierin centraal.

Wat mag je verwachten?

Deze training biedt een uitvoerige kennismaking met mindfulness. Het is een wetenschappelijk onderbouwde training waarbij gebruik wordt gemaakt van de ademhaling als bron van lichaamsgewaarwording en aandachtstraining.

In de training worden verschillende oefeningen aangeleerd met als doel de levenskwaliteit te verhogen dankzij angst- en stressreductie. Er zal worden gevraagd om tussen de sessies thuis te oefenen.

Voor wie is deze training?

Deze training richt zich zowel tot kankerpatiënten als hun naasten. Via een kennismakingsgesprek vernemen we graag je verwachtingen en motivatie om aan de sessies deel te nemen.

Concreet

De mindfulness training bestaat uit zeven wekelijkse sessies die elkaar aanvullen. Elke sessie duurt twee uur en wordt gegeven door een erkende mindfulness trainer.



**Mensen hebben het altijd al gedaan ...
de stilte opgezocht.**

**Niet om aan de werkelijkheid te ontsnappen
maar om te stoppen en te kijken met een
milde open aandacht.**

**Om de soms haat ondraaglijke kramp te
lossen waar de maalstroom van het leven ons
telkens weer lijkt toe te dwingen.**

**Om met meer moed en energie,
meer creativiteit en mededogen,
met meer vrijheid in het leven te staan.**

Er midden in.

(Edel Maex)