



## AGENDA APRIL 2024

dinsdag 16 april  
**IN JE VEL DAG**

### BALANS In Je Vel

#### **Voetreflexologie met Sofie van Manipura**

In voetreflexologie worden verschillende druktechnieken gebruikt om specifieke reflexgebieden op de voeten te stimuleren. De bedoeling is een gunstig effect te bekomen in andere, corresponderende delen van het lichaam zoals organen, beenderen, wervels, spieren enz.

**3 plaatsjes mogelijk om 9h30, 10h30 en 11h30**



## SEREEN In Je Vel

### Zorgmassage met Vanessa van Voeling

Een zorgmassage is een zachte, veilige massage die aangepast is aan de noden van mensen met kanker en kan worden toegepast in alle fasen van het ziekteproces. Zorgmassages zorgen voor meer levenskwaliteit en kracht. Klachten zoals pijn, angst, vermoeidheid, depressie en misselijkheid verminderen.

**2 plaatsjes mogelijk om 9h30, 10h30**

## DRUK In Je Vel

### Wellness Shiatsu

Shiatsu is een Japanse vorm van drukpuntmassage. De behandeling wordt boven op de kledij gegeven en op een futon mat. De shiatsu beoefenaar bewerkt de meridianen (energiebanen) en punten door middel van druk en massage met de hand, duim, vingers om de flow van de energie te stimuleren en te harmoniseren.

Het ontspannende effect van Shiatsu biedt ondersteuning tegen diverse klachten ten gevolge van stress en vermoeidheid.

De sessies worden aangeboden door de Shiatsu studenten en beoefenaars van de Kaizendo Shiatsu Academie onder leiding van Dominique Respens.

**individuele sessies**

**2 plaatsjes mogelijk 10h - 11h15**

## BEWUST In Je Vel

### Coaching met Frédéric

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**1 plaatsje mogelijk voor een wandelcoaching om 10u30h**

## HEEL In Je Vel

### Cranio Sacraal Balancing met Eef Puijk

Cranio Sacraal Balancing werkt met zachte aanrakingen aan de schedelbotten en het bekken om diepe ontspanning te brengen. De behandelingen hebben een direct effect op je zenuwstelsel alsook op de doorstroming van de energie in je hele lichaam.

Deze vorm van aanraking is zeer deugdzaam bij diverse vormen van stress.

**2 plaatsjes mogelijk  
14h, 15h**

## **DRUK In Je Vel**

### **Wellness Shiatsu**

Shiatsu is een Japanse vorm van drukpuntmassage. De behandeling wordt boven op de kledij gegeven en op een futon mat. De shiatsu beoefenaar bewerkt de meridianen (energiebanen) en punten door middel van druk en massage met de hand, duim, vingers om de flow van de energie te stimuleren en te harmoniseren.

Het ontspannende effect van Shiatsu biedt ondersteuning tegen diverse klachten ten gevolge van stress en vermoeidheid.

De sessies worden aangeboden door de Shiatsu studenten en beoefenaars van de Kaizendo Shiatsu Academie onder leiding van Dominique Respons.

**individuele sessies  
2 plaatsjes mogelijk 14h en 15h15**

## **BEWUST In Je Vel**

### **Coaching met Frédéric**

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**1 plaatsje mogelijk 14h**

## **STERK In Je Vel**

### **Infosessie 'Werken tijdens/na kanker' door Justien Adams van Mentor vzw**

In deze sessie laat Justien ons kennismaken met Mentor vzw, en de mogelijkheden en begeleiding tijdens het proces van werken tijdens/na kanker.

**8 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 15u**

**woensdag 17 april**

## **CREATIEF IN JE VEL**

**Op woensdagen 17 en 24 april (9u30-10u30) kan je deelnemen aan een sessie danstherapie.**

Tijdens deze sessies wordt er gebruikt gemaakt van dans en beweging om een verband te leggen tussen lichaam en geest, tussen denken en doen.

Taal schiet soms te kort om datgene wat belangrijk is naar buiten te brengen. Bij dans- en bewegingstherapie wordt er gecommuniceerd via het lichaam, maar het verbale is niet uitgesloten. Je beweegt je lichaam en beleeft deze beweging aan de binnenkant, het is een wisselwerking tussen beleving en beweging.

Voor deelname aan deze interactieve sessie hoef je helemaal niks te kunnen, danservaring is absoluut niet nodig. Je bent meer dan welkom als gewoon jezelf en komt in een veilige groep van lotgenoten terecht.

Er wordt een reeks van 2 sessies aangeboden. Het is een meerwaarde om beide sessies te volgen. Indien dit niet lukt, dan ben je zeker ook welkom voor 1 sessie.

Deze workshop past binnen het project 'Art therapy @ Home' van AZ Groeninge, en wordt georganiseerd met de steun van Stichting tegen Kanker.

**6 plaatsjes mogelijk, van 9u30 tot 10u30**

zondag 21 april

**10 MILES ANTWERPEN !**



**VEEL SUCCES !**

dinsdag 23 april

**IN JE VEL DAG**

**HEEL In Je Vel**

**Reiki met Fabrice**

Reiki is een energetische genezingsmethode die tot doel heeft de energieën van lichaam en geest in balans te brengen. Deze behandeling is zeer gunstig voor de gezondheid en het algemeen welzijn, en biedt je een moment van ontspanning en herbronnen in een Zen-sfeer.

**2 plaatsjes mogelijk, om 9h30 en 11h**

## **HEEL In Je Vel**

### **Mindcoaching met life coach Kevin**

Op zoek naar meer focus, voldoening en een positieve mindset? Kevin helpt jou de sleutel te vinden naar meer zelfvertrouwen, minder stress en een vlottere toegang tot persoonlijk geluk. Leer samen de juiste doelen stellen, komaf te maken met uitstelgedrag en de juiste richting te bepalen!

**2 plaatsjes mogelijk om 9h30 en 11h**

## **BEWUST In Je Vel**

### **Coaching met Frédéric**

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**2 plaatsjes mogelijk 9h30 en 11h**

## **HEEL In Je Vel**

### **Cranio Sacraal Balancing met Eef Puijk**

Cranio Sacraal Balancing werkt met zachte aanrakingen aan de schedelbotten en het bekken om diepe ontspanning te brengen. De behandelingen hebben een direct effect op je zenuwstelsel alsook op de doorstroming van de energie in je hele lichaam. Deze vorm van aanraking is zeer deugdzzaam bij diverse vormen van stress.

**2 plaatsjes mogelijk  
14h en 15h**

## **DRUK In Je Vel**

### **Wellness Shiatsu met Katrien**

Shiatsu is een Japanse vorm van drukpuntmassage. De behandeling wordt boven op de kledij gegeven en op een futon mat. De shiatsu beoefenaar bewerkt de meridianen (energiebanen) en punten door middel van druk en massage met de hand, duim, vingers om de flow van de energie te stimuleren en te harmoniseren.



Het ontspannende effect van shiatsu biedt ondersteuning tegen diverse klachten ten gevolge van stress en vermoeidheid.

**individuele sessie**  
**1 plaatsje mogelijk om 14u**

## **BEWUST In Je Vel**

### **Coaching met Frédéric**

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**1 plaatsje mogelijk 14h**

woensdag 24 april

## **CREATIEF IN JE VEL**

**Op woensdagen 17 en 24 april (9u30-10u30) kan je deelnemen aan een sessie danstherapie.**

Tijdens deze sessies wordt er gebruikt gemaakt van dans en beweging om een verband te leggen tussen lichaam en geest, tussen denken en doen.

Taal schiet soms te kort om datgene wat belangrijk is naar buiten te brengen. Bij dans- en bewegingstherapie wordt er gecommuniceerd via het lichaam, maar het verbale is niet uitgesloten. Je beweegt je lichaam en beleeft deze beweging aan de binnenkant, het is een wisselwerking tussen beleving en beweging.

Voor deelname aan deze interactieve sessie hoef je helemaal niks te kunnen, danservaring is absoluut niet nodig. Je bent meer dan welkom als gewoon jezelf en komt in een veilige groep van lotgenoten terecht.

Er wordt een reeks van 2 sessies aangeboden. Het is een meerwaarde om beide sessies te volgen. Indien dit niet lukt, dan ben je zeker ook welkom voor 1 sessie.

Deze workshop past binnen het project 'Art therapy @ Home' van AZ Groeninge, en wordt georganiseerd met de steun van Stichting tegen Kanker.

**6 plaatsjes mogelijk, van 9u30 tot 10u30**

woensdag 24 april

## **INFOMOMENT WARRIORS**

**Infosessie en rondleiding bij Warriors Against Cancer met zorgcoördinator Evelien.**

Wie zijn wie, welke activiteiten komen aan bod, hoe schrijf je je in als lid, ...

Maak kennis met ons belevingshuis en onze werking, en stel al jouw vragen tijdens een gezellig koffie -of theemoment.

**6 plaatsjes mogelijk  
van 14u tot 16u**

vrijdag 26 april

## KEYNOTE : ZELFLIEFDE

**Zelfliefde is het begin van alle wijsheid!**

Sofie neemt je mee op weg naar zelfliefde via de wonderde wereld van spelen, want spelen en zelfliefde zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Aan de hand van de 'Kom In Je Kracht- cirkel' of kortweg KIK-cirkel zal je de verschillende stappen richting zelfliefde leren kennen en krijg je de tools om al spelend jezelf graag te zien.

Ben je niet echt een grote speelvogel? Dan hoeft je dat helemaal niet tegen te houden! Deze keynote is er niet om jou te forceren, wel om te inspireren!

**8 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 16u**

maandag 29 april

## INFOMOMENT VRIJWILLIGERS

**van 16h tot 18h in het belevingshuis**

dinsdag 30 april

## IN JE VEL DAG

**BEWUST In Je Vel**

**Coaching met Frédéric**

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**2 plaatsjes mogelijk 9h30 en 11h**

**DRUK In Je Vel**

**Wellness Shiatsu met Katrien**

Shiatsu is een Japanse vorm van drukpuntmassage. De behandeling wordt boven op de kledij gegeven en op een futon mat. De shiatsu beoefenaar bewerkt de meridianen (energiebanen) en punten door middel van druk en massage met de hand, duim, vingers om de flow van de energie te stimuleren en te harmoniseren. Het ontspannende effect van shiatsu biedt ondersteuning tegen diverse klachten ten gevolge van stress en vermoeidheid.

**individuele sessie**  
**1 plaatsje mogelijk om 10h**

## **AROMATISCH In Je Vel**

### **Raindrop massage met Evelien**

Een Raindrop massage is een zachte techniek met een krachtige werking, waarbij 9 essentiële oliën als regendruppels over de ruggengraat worden gedruppeld en ingewerkt, met als doel lichaam en geest weer in balans te brengen. Een zalige, rustgevende aromatische beleving.

**2 plaatsjes mogelijk 10h en 11h30**

## **HEEL In Je Vel**

### **Cranio Sacraal Balancing met Eef Puijk**

Cranio Sacraal Balancing werkt met zachte aanrakingen aan de schedelbotten en het bekken om diepe ontspanning te brengen. De behandelingen hebben een direct effect op je zenuwstelsel alsook op de doorstroming van de energie in je hele lichaam. Deze vorm van aanraking is zeer deugdzzaam bij diverse vormen van stress.

**2 plaatsjes mogelijk**  
**14h en 15h**

## **BEWUST In Je Vel**

### **Coaching met Frédéric**

Open coaching sessie: na een kort gesprek en eventueel een ademhalingsoefening, gaan jullie samen in op een topic dat speelt, of wordt een topic uit een vorige sessie verder uitgediept. Samen gaan jullie op zoek naar stappen die je verder kunnen helpen. De sessies met Frédéric leiden tot life-coaching, business coaching of Kindertolk begeleiding, maar Frédéric is ook heel graag jouw luisterend oor!

**1 plaatsjes mogelijk 14h**

## **YIN In Je Vel**

### **Workshop BODY met Marie-Laure**

Deze workshop is onderdeel van het 3 weken BODY – MIND - SOUL groepstraject voor



4 deelnemers op dinsdag **30/04, 7/05 en 14/05**.  
Dit traject wordt ons aangeboden door stagiaire Marie-Laure van Vives,  
studente Wellbeing en Vitaliteitsmanagement.

Gedurende deze BODY sessie wordt er stilgestaan bij lichaamsbewustwording,  
gevolgd door een yin yoga sessie.

**4 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 16u**

## **Welkom!**

**Inschrijven kan bij zorgcoördinator Evelien:  
Stuur een Whatsapp-berichtje (0495/898305)  
of mailtje naar [evelien@warriorsagainstcancer.be](mailto:evelien@warriorsagainstcancer.be)  
met jouw voorkeuren.**

**Je krijgt een berichtje terug ter bevestiging  
(probeer annulaties te vermijden)**

**Wij vragen een kleine symbolische bijdrage voor  
de deelname aan onze sessies en maaltijden**

**CASH te vereffenen bij Evelien  
of via **OVERSCHRIJVING/PAYCONIQ MEDEDELING** :  
**UW NAAM + DONATIE IN JE VEL**  
Gelieve bij aankomst te betalen.**

**Individuele sessies 10 € - Groepssessies of workshops 5 €  
Maaltijd 15 € - Verwenkoffie 5€**

**Mochten onze tarieven te zwaar doorwegen  
gelieve ons hierover even aan te spreken.  
We vinden altijd wel een oplossing  
waar u zich goed bij voelt.**

**dank u**

 **Warriors**  
against cancer

**9 MEI**  
**12:00**  
**OC MARKE**

# BARBECUE



**VOLWASSENEN 30 €**  
**KINDEREN 15 €**  
gratis kinderaanimatorie

**GRATIS DRANKJE**  
**IJSJE**



**GIMBER®**

