



AGENDA MEI 2024

donderdag 2 mei

GENEESKRACHTIG In Je Vel

Zelfzorg na kanker met plantaardige voeding en geneeskrachtige kruiden.
Ga samen met Nathalie aan de slag in onze keuken om te koken met
(en proeven van) de medicijnen die de natuur ons biedt.

Slotsessie van dit traject, 6 plaatsjes mogelijk, van 10 tot 13u

zaterdag 4 mei

SPELNAMIDDAG WARRIOR KIDS

Een gezellige namiddag onder onze Warrior kids, maar ook broertjes of zusjes, en kinderen van een ouder met kanker zijn welkom!

Wij zorgen voor een drankje en een hapje, breng jij jouw lievelingsspelletje mee?

Welkom van 14 tot 17u in onze Warriors living!

8 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 17u



dinsdag 7 mei

IN JE VEL DAG

TRIL In Je Vel

diep trillende klankschaalmassage door Sofie van Manipura

Een klankschaalmassage zorgt voor diepe ontspanning en nieuwe energie. Doordat ons lichaam uit ongeveer 70% water bestaat, geleiden de trillingen door het gehele lichaam. Alle lichaamscellen worden zo op een fijne, subtiele manier ontdaan van eventuele blokkades en afvalstoffen. Bij een klankschaalmassage worden de zelfcorrigerende eigenschappen in ons lichaam opnieuw gestimuleerd.

3 plaatsjes mogelijk om 9u30, 10u30 en 11u30



HEEL In Je Vel

Mind coaching 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 9u30 en 11u

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.

individuele sessies - 1 plaatsje mogelijk om 10:00 u

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, 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.

individuele sessies - 1 plaatsje mogelijk om 14:00 u

GEEST In Je Vel

NIEUW!

Workshop MIND 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.

Tijdens deze MIND sessie wordt het belang van mindfulness aangereikt, en neemt Marie-Laure jullie mee voor een mindful wandeling.

**4 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 16u
(Het is aangewezen de drie sessies te kunnen volgen.)**

in samenwerking met

**hogeschool
VIVES**

donderdag 9 mei
BARBECUE

**MAAK IEDEREEN
WARM VOOR DIT
EVENEMENT!**

Warriors
against cancer

9 MEI
12:00
OC MARKE

BARBECUE



VOLWASSENEN 30 €
KINDEREN 15 €
gratis kindersanimatie

**GRATIS
DRANKJE
&
IJSJE**

BEUGNIES
Les
CHOCOLATS



**EXTRA
BROOD.**

GIMBER®

dinsdag 14 mei
IN JE VEL DAG

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.

individuele sessies - 1 plaatsje mogelijk in voormiddag om 10:00 u
1 plaatsje mogelijk in de namiddag om 14 u

VRIJ In Je Vel

NIEUW!

Verbindend wandelen met Marie-Laure

Wandelen brengt je in beweging, mentaal en fysiek en het brengt je verbinding met jezelf en alles om je heen.

4 plaatsjes, van 10 tot 12u

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

ZIEL In Je Vel

NIEUW!

Workshop SOUL 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. Een soul collage is een leuke manier om dichterbij jezelf te komen.

Maak gebruik van jouw intuïtie en creativiteit om tijdens deze sessie jouw persoonlijke soul collage te creëren, samen met Marie-Laure.

4 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 16u

(Het is aangewezen de drie sessies te kunnen volgen.)

donderdag 16 mei
KOOK ATELIER

Kookworkshop met Marie-Laure

Hoe kan je dagelijks gezond, lekker en vers koken?
Marie-Laure geeft ons enkele tips en handvaten en we maken samen een lekkere lunch.

6 plaatsjes mogelijk, van 10 tot 13u

vrijdag 17 mei
ADEM JE VRIJ

door Benny van Body Atelier

NIEUW!

Onze adem geeft ons voor een groot deel onze levensenergie,
en hoewel het een van de meest basis activiteiten van het lichaam is,
is het voor velen onder ons moeilijk en mysterieus.

Door verkeerd te ademen kan er van alles verkeerd gaan in het lichaam,
maar ook omgekeerd; door stress en emoties kan er veel verkeerd lopen in de ademhaling.

Leer je ademhaling te begrijpen en beheersen en bevrijd je van spanningen
in het lichaam en stress. In deze 5 delige workshop ontrafelen we het mysterie
van onze ademhaling, we nemen een kijkje zowel op anatomisch vlak wat
er gebeurt in het lichaam als we ademen, maar ook chemisch vlak,
welke stoffen er zoal uitgewisseld worden en hoe het lichaam reageert op deze stoffen.

Daarnaast ontdekken we via ademhalingsoefeningen
wat we kunnen aanpassen aan hoe we ademen zodat we meer
toegang krijgen tot de levensenergie en we ons beter in ons vel zullen voelen!

Dit traject wordt ons aangeboden door Benny van Body Atelier.

De sessies maken deel uit van een traject
en het is dus aangewezen deze allemaal te kunnen volgen.

De sessies gaan door op vrijdag
17/05, 24/05, 7/06, 14/06 en 21/06, van 10 tot 15u.

dinsdag 21 mei
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 om 9u30 en 11u

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 in de voormiddag om 10:00 u en 11u15
2 plaatsjes mogelijk in de namiddag om 14u en 15u15

BLINK In Je Vel

NIEUW!

WORKSHOP Cent Pur Cent

Maak kennis met de minerale make-up van Cent Pur Cent.

Je gaat hierbij zelf aan de slag met de producten en krijgt hierbij alle tips en uitleg van de Cent Pur cent visagiste.

8 plaatsjes mogelijk, om 14u

donderdag 23 mei

YOGA SESSIE

NIEUW!

yoga sessie met Benny in Body atelier

6 plaatjes mogelijk, van 14 tot 16u



donderdag 24 mei
ADEM JE VRIJ / SESSIE 2

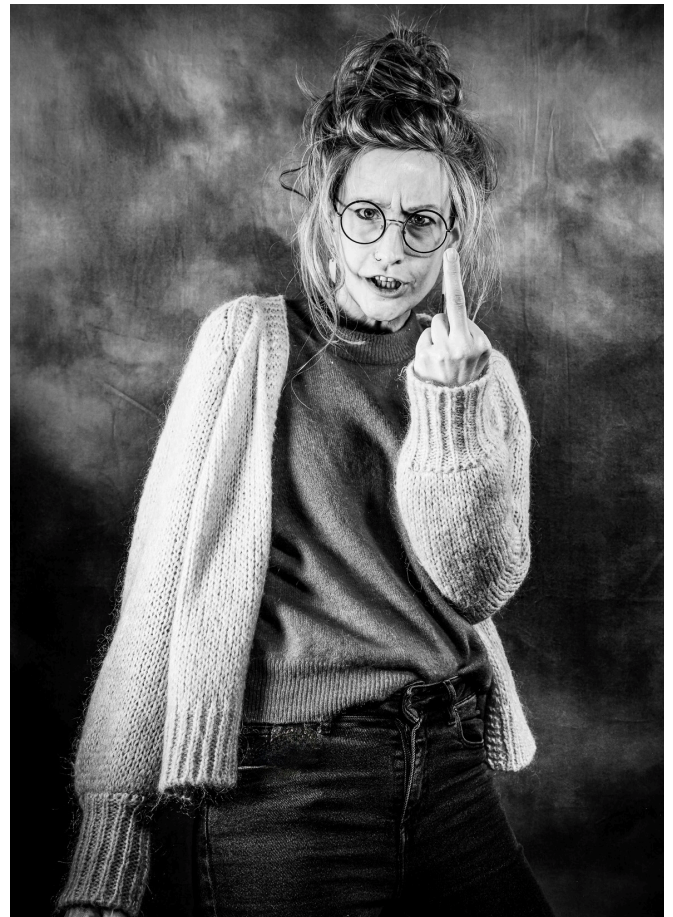
donderdag 24 mei
FOTOKUUR

KRACHTIG In Je Vel

FOTOKUUR is een tool die je aangereikt wordt door fotograaf Lieven Bossuyt, oprichtster Vanessa Bossuyt en ervaringsdeskundige Céline Dursin.

Een tool die je zelfbeeld een boost geeft en je voor de rest van je leven kan gebruiken. We maken in een professionele studio zelfportretten. We fotograferen elkaar en gaan in dialoog. We leren anders kijken naar onszelf. Geleidelijk aan wordt het zelfbeeld aanvaard en versterkt. Kracht putten uit schoonheid en lelijkheid werkt helend. Het herkennen van het innerlijke “weten” is een gevolg.

**Een NIEUWE REEKS FOTOKUUR gaat door in het NAJAAR
Geef een seintje aan Evelien bij interesse!**



dinsdag 28 mei
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 om 9u30 en 11u

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 in de voormiddag om 10:00 u en 11u15

BALANS In Je Vel

Onco voetreflex 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 9u30, 10u30 en 11u30

DUIDELIJK In Je Vel

Lezing met Freya van 'Klare kijk op kanker'

Kanker gooit je leven overhoop. Je hoofd zit vol vragen en de medische termen vliegen je om de oren. Freya Rowaert (43) leeft nu 20 jaar met kanker en weet er alles van.

Om lotgenoten vanuit haar eigen ervaring te ondersteunen,
lanceerde ze het platform 'Klare kijk op Kanker'.
Ze is er zelf de gids voor kankerpatiënten en hun omgeving.

10 plaatsjes mogelijk, van 14 tot 16u

Klare kijk op Kanker

kanker helder uitgelegd



woensdag 29 mei

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



**WARRIORS
EN ROUTE**

**IN UW AGENDA!
zondag 29/09**

10:00-16:00

**wandel - en
loop evenement
locatie : DON BOSCO**



**Don Bosco
COLLEGE**

donderdag 30 mei
YOGASESSIE

VRIJ In Je Vel

yoga sessie met Vanessa in het Warriors huis

6 plaatjes mogelijk, van 14 tot 16u

**Schrijf je tijdig in met een whatsapp-berichtje
probeer annulaties te vermijden**

Evelien (0495/89 83 05) of mailtje naar evelien@warriorsagainstcancer.be

**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.
Dank u.**

Individuele sessies 10 €
Groepssessies of workshops 5 €
Maaltijd 10 €
Koffie, thee of frisdrank 1€

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.

De activiteiten die we organiseren zijn bedoeld als aanvulling op de
medische standaardbehandeling en kunnen die nooit vervangen.
Deze activiteiten kunnen bijdragen tot het algemeen welbevinden,
maar het is niet wetenschappelijk bewezen dat ze bijdragen tot genezing.

POËTISCHE BIJDRAGE



“TIJDLOZE TIJD”

SYLVERE PIERRE

INDIEN U ZICH GEROEPEN VOELT OM EEN POËTISCHE BIJDRAGE TE LEVEREN

STUUR GERUST DOOR NAAR

LIEVEN@WARRIORSAGAINSTCANCER.BE