

Balans in je leven na kanker

Informatieprogramma voor (ex-)kankerpatiënten

Programmaoverzicht:

- 1) Kennismaking met de basisnoties van ons stresssysteem en technieken om stress aan te pakken
- 2) Aanleren van ontspanningstechnieken
- 3) Omgaan met piekeren, negatieve gedachten en gevoelens (deel 1)
- 4) Omgaan met piekeren, negatieve gedachten en gevoelens (deel 2)
- 5) Het veranderde lichaam en zelfbeeld en de impact daarvan op de relatie

Data en uur:

28/09 – 05/10 – 12/10 – 19/10 – 25/10 van 14.00u tot 16.00 u

Plaats:

AZ Monica, campus Antwerpen
APRA Revalidatiecentrum
Harmoniestraat 68
2018 Antwerpen

Inschrijven:

Annemie Van de Vondel : 03 320 56 47 - avandevondel@azmonica.be

Annelie Kuypers : 03 240 22 71 – akuypers@azmonica.be

**Naasten van deelnemende patiënten zijn eveneens welkom op de informatiesessies.
Deelname is gratis**

