

OPSTAP & WALKABOUT

presenteren:

OP STAP MET KANKER

In Vlaanderen krijgen elk jaar zo'n 80.000 mensen de diagnose kanker. Plots staat het leven stil en word je meegesleurd in een onbekend traject. Wandelen is een krachtige bondgenoot. Het vermindert angst, vermoeidheid, sombere gevoelens en het risico op herval en bevordert je conditie, spierkracht en herstel — stap voor stap, samen.

Wat?

7 wandelsessies in groepjes van 4 tot max. 8 personen

Voor wie?

Mensen met kanker die zoeken naar een luisterend oor en emotionele ondersteuning. In onze begeleide wandelsessies ga je samen met lotgenoten op pad. Door verbinding te maken met jezelf, de anderen in de groep en de natuur herstel je je veerkracht.

Waar en wanneer?

Locatie: parking Mie Maan: Diestsebaan 28 te Herselt of parking Het Moment, Herseltsebaan 2 te Averbode.
Data: zie achterzijde flyer aub.

Kostprijs

Je betaalt €17,5 voor 7 sessies.

Heb je interesse, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Na de groepssessies volgt een individueel afrondingsgesprek. Deze twee individuele gesprekken kosten €11 per sessie, €4 bij VT.

Begeleid door

Liesbeth Vanzeir, huisarts, oplossingsgericht therapeut & rouw- en verliescounselor en Mieke Beckers, klinisch orthopedagoog & oplossingsgericht outdoorthérapeut.

Inschrijven of vragen?

Mieke: 0498/078.202, Liesbeth: 0486/26.35.25
info.praktijkopstap@gmail.com



Data:

Alle informatie vind je op onze website: www.praktijkopstap.com. Neem even contact via mail of bel ons bij vragen. Wij helpen je graag verder.