

B-CARE programma Sarah (Koen)

Datum	Uur	Sessie	Waar?
Di 18 april	9.15u tot 10.45u <small>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</small>	Kennismaking (inschrijving + sportieve kledij)	Str. 43, kinezaal
	11.00u tot 12.00u	Infosessie: Lymfe-oedeem en -drainage (Luc Goethals: GSM 0475.62.81.66)	Str. 66, zaal MOC (Verzamelen aan onthaal)
Vrij 21 april	9.00u tot 10.30u	Infosessie: Voedingsadvies na borstkanker (Faelens Ruby - dect: 6212)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (fitheidsparcous)	Str. 43, kinezaal
Di 25 april	9.15u tot 10.45u <small>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</small>	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11.00u tot 12.30u	Infosessie: werkhervatting na kanker (Rentree) (Annemie Merckx - 0473 74 24 86)	Str. 10 K2, zaal Horta (Verzamelen aan onthaal)
Vrij 28 april	10.30u tot 11.30u	Fysieke training (Start to run/walk I)	Blaarmeersen
Di 2 mei	9.15u tot 10.45u <small>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</small>	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11.00u tot 12.30u	Infosessie: vermoeidheid (Joke De Meester - dect: 5794)	Str. 10, K2, zaal Van Eyck (Verzamelen aan onthaal)

Vrij 5 mei	11.45u tot 12.45u	Fysieke training (aqua gym I)	Zwembad Rozenbroeken
Di 9 mei	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, Kinezaal
Vrij 12 mei	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (groepsles I)	Str. 43, kinezaal
Di 16 mei	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11u15 tot 12.15u	Infosessie relaxatie (Petra Demey : GSM 0476 48 78 09)	Str. 43, kinezaal
Di 23 mei	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Vrij 26 mei	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (groepsles II)	Str. 43, Kinezaal
Di 30 mei	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, Kinezaal
Vrij 2 juni	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (Start to run/walk II)	Blaarmeersen
Di 6 juni	9.15u tot 10.45u <small>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</small>	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11.00u tot 12.30u	Infosessie cognitie: Help, mijn brein is zoek! (Charlotte de Witte - dect 5789)	Str. 10, K2, zaal Van Eyck (Verzamelen aan onthaal)
Vrij 9 jun	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (groepsles III)	Str. 43, kinezaal

Di 13 juni	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11u15 tot 12.15u	Infosessie Mindfulness (Ann-Sofie De Bouver - dect 5139)	Str. 43, kinezaal
Vrij 16 juni	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (groepsles IV)	Str. 43, kinezaal
Di 20 juni	9.15u tot 10.45u <i>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</i>	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
	11.00u tot 12.30u	Infosessie seksualiteit: Mijn lijf, lief en leed (Ann-Sofie De Bouver - dect 5139)	K2 - Str. 10, zaal Horta (Verzamelen aan onthaal)
Vrij 23 juni	11.45u tot 12.45u	Fysieke training (aqua gym II)	Zwembad Rozenbroeken
Di 27 juni	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Vrij 30 juni	9.00u tot 10.30u	Infosessie hoe verder?: Als de storm gaat liggen, maar je kompas nog geen richting geeft... (Koen Deprez - dect: 5792)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (groepsles V)	Str. 43, kinezaal
Di 4 juli	9.15u tot 10.45u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal

Vrij 7 juli	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (fitheidsparcous)	Str. 43, kinezaal
Di 11 juli	9.15u tot 10.45u	Kennismaking (conditietest)	Str. 43, kinezaal
Di 3 oktober	11.00u tot 12.00u	Follow-up sessie B-care <i>(afwezigheids- attest werkgever zal meegegeven worden voor deze sessie)</i>	Str. 43, kinezaal

De trainingen en sessies zullen steeds op de vooropgestelde data doorgaan. De inhoud kan eventueel wijzigen.

Let wel:

Op de startdag moet u zich inschrijven in straat 60 voor het 'revalidatieprogramma' onder leiding van Dr. Ongena. U hoeft dit slechts één maal te doen, nl. op **di 18 april** 2022. U ontvangt onmiddellijk uw klevertjes en die u bezorgt aan kinesitherapeut (Sarah).

Zorg voor **aangepaste (sportieve) kledij** en **schoeisel**. Graag ook **een (grote) badhanddoek** en **iets om te drinken** meenemen.

Indien u lymfedrainage krijgt, zorg er dan voor dat dit niet op dezelfde dag is als de B-caresessies aangezien de mutualiteit slechts één consultatie per dag terugbetaalt.

Bereikbaarheid kiné zaal str 43:

Van aan het winkeltje bij het onthaal (Sint Lucas shop) volg je de lange gang tot de liften op je linker kant (in het midden van de gang ongeveer). Je gaat naar het 4^e verdiep waar je de kiné zaal vindt (deur met glaswerk naast de lift).

Bent u **ziek of getroffen door overmacht?**: Laat het dan zeker weten aan Sarah op het nr: **0478 263 587**

Probeer zeker zoveel mogelijk sessies mee te doen, hoe meer u deelneemt hoe beter het resultaat voor u zal zijn ☺