

B-CARE programma Sarah (0478 263 587)

Datum	Uur	Sessie	Waar?
Do 17 augustus	11.15u tot 12.15u	Kennismaking (inschrijven + sportieve kleding)	Str. 43, kinezaal
Ma 21 augustus	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditietest + -les)	Str. 43, kinezaal
Do 24 augustus	9.15u tot 10.45u	Infosessie: Voedingsadvies na borstkanker (Lotte Van der Reysen – dect: 6212)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (fitheidsparcours)	Str. 43, kinezaal
Ma 28 augustus	9.00u tot 10.30u <small>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</small>	Infosessie: werkhervatting na kanker (Rentree) (Annemie Merckx – 0473 74 24 86)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 31 augustus	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (start to run/walk I)	Blaarmeersen
Ma 4 september	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 7 september	9.15u tot 10.45u	Infosessie: vermoeidheid (Joke De Meester dect: 5794)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (groepsles I)	Str. 43, kinezaal

Ma 11 september	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 14 september	11.45u tot 12.45u	Fysieke training (aqua gym I)	Zwembad Rozenbroeken
Ma 18 september	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 21 september	9.15u tot 10.45u	Infosessie cognitie: Help, mijn brein is zoek! (Charlotte de Witte: dect 5789)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (groepsles II)	Str. 43, kinezaal
Ma 25 september	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 28 september	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (groepsles III)	Str. 43, kinezaal
	13.00u tot 14.00u	Infosessie relaxatie (Petra Demey : GSM 0476 48 78 09)	Str. 43, kinezaal
Ma 2 oktober	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 5 oktober	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (groepsles IV)	Str. 43, kinezaal

Ma 9 oktober	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 12 oktober	11.00u tot 12.00u	Fysieke training (start to run/walk II)	Blaarmeersen
Ma 16 oktober	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 19 oktober	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (groepsles V)	Str. 43, kinezaal
	13.00u tot 14.00u	Infosessie Mindfulness (Ann-Sofie De Bouver dect: 5139)	Str. 43, kinezaal
Ma 23 oktober	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 26 oktober	11.45u tot 12.45u	Fysieke training (aqua gym II)	Zwembad Rozenbroeken
Ma 30 oktober	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditieles)	Str. 43, kinezaal
Do 2 november	9.15u tot 10.45u	Infosessie seksualiteit: Mijn lijf, lief en leed (Ann-Sofie De Bouver dect: 5139)	Str. 46, zaal resto (Verzamelen aan onthaal)
	11.15u tot 12.15u	Fysieke training (fitheidsparcours)	Str. 43, kinezaal

Ma 6 november	09.00u tot 10.30u <i>Opm: korte tussentijd naar fys.training toe</i>	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)
	10.45u tot 12.15u	Fysieke training (conditietest)	Str. 43, kinezaal
<u>Dinsdag 6 februari 2024</u>	11.00u tot 12.00u	Follow-up sessie B-care <i>(afwezigheids- attest 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 **do 17 augustus 2023**. 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-care sessies 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 ☺