

INFOMOMENTEN 2 voorbereidingstraject

PRAKTISCHE INFO contacteer ons voor al je vragen

We organiseren 2 infomomenten waarop we een antwoord bieden op alle vragen die je ongetwijfeld hebt.

do 12/1/23 - 19:00 # Casa Callenta, Zwembadweg 5, Brasschaat
di 24/1/23 - 19:30 # online

Heb je interesse om deel te nemen, meld je dan aan via www.uza.be/sportieve-uitdaging

meer info op onze facebookpagina
www.facebook.com/lotgenoten.herademen

Beslis je uiteindelijk om deel te nemen, dan zorgen wij voor een heel gedegen voorbereiding. Tijdens 10 groepsessies van 2 à 3 uur in Schoten en Turnhout dompelen we je onder in alles wat je moet weten en kunnen om er een onvergetelijke tocht van te maken: opwarming, spiertraining, kanovaren, kamperen, Zweden ... Maar we gaan niet op survivaltocht, laat het duidelijk zijn dat we er een trekking van maken waar we geen topconditie voor nodig hebben, allerm minst. Het UZA zorgt bovendien voor een medische screening voor deelname en vertrek.

DATA	2 - 11 juli 2023
PLAATS	Värmland & Dalsland in Zweden
AANTAL	maximaal 16 deelnemers, minimum 18 jaar
PRIJS	935 euro per persoon
BUDDY'S	Iedereen mag een persoonlijke begeleider meenemen (partner, vriend, ouder of kind). De deelnameprijs is hetzelfde voor hen.
CONTACT	moca@uza.be Annick Hoefnagels - 0478 29 76 84 Chantal Blockx - 0498 51 96 71
INSCHRIJVEN	www.uza.be/sportieve-uitdaging

Aarzel niet ons te contacteren voor al je vragen, het spreekt voor zich dat we je daarmee zullen helpen. Van harte welkom op 1 van onze 2 infosessies.

een project met de steun van



KANOTREKKING ZWEDEN voor lotgenoten met kanker



VOORBEREIDINGSTRAJECT MRT-JUN REIS 2-11 JULI 2023



BEWUST IN BEWEGING

WAT GAAN WE DOEN?

Het allerbelangrijkste is dat we in beweging zijn en doen wat we kunnen, het wordt een tocht die iedereen aankan.

We gaan kanoën en wildkamperen in de heerlijke natuur van Zweden, samen wandelen, koken, praten, zorgen voor en spelen met elkaar. Maar ook op de agenda: ervaringen uitwisselen en absoluut genieten van kampvuren, het water en de stilte.

www.facebook.com/lotgenoten.herademen

WIE ZIJN WIJ?

Annick en Chantal zullen jou de hele tijd begeleiden van het ontmoetingsmoment, over de voorbereiding tot de volledige tocht in Zweden.

Annick Hoefnagels is sofroloog, avontuurlijk en heeft een eigen praktijk voor ontspanning en lichaamsbewustzijn.

Chantal Blockx is sportief, motivatiecoach en heeft ervaring met het omgaan met kanker, sport en beweging nadien.

OP HET RITME VAN ONS EIGEN LICHAAM

WAT ZIJN DE DOELEN?

We gaan samen rust zoeken door onze ervaringen met kanker te delen, te herademen en ons het leven weer eigen te maken. Jezelf hervinden en je kracht herwinnen, daar draait deze tocht om. Kortom: even de ziekte achter ons laten en dat kan het best met wie jou echt begrijpt, en dat zijn lotgenoten. Kanovaren is een van de meest rustgevende outdooractiviteiten. De onmetelijke natuur, de ritmische beweging van de peddelslagen en het repetitieve geklots van het water werkt uitermate kalmerend. Bovendien verkleint bewegen het risico op herval door het positieve effect op de immuniteit.

GENIETEN VAN DE HEERLIJKE NATUUR

BUDGET?

In de prijs van 935 euro pp is alles inbegrepen: het volledige voorbereidingstraject, de busreis heen en terug naar Zweden, alle maaltijden, het huren van de kano's, de gids(en) en de begeleiding door Annick & Chantal. Enkel de reisverzekering, de maaltijden op de ferry en je persoonlijk kampeergerei moet je zelf voorzien: een goede slaapzak en -matje zijn een must, een muggen-net een optie.