



Relaxatieoefeningen voor kankerpatiënten

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Relaxatieoefeningen voor kankerpatiënten

Even op adem komen.

Ziek zijn en behandeld worden, kan stresserend zijn. Ook in de periode na je behandeling kan je meer spanning dan normaal ervaren. Relaxatieoefeningen kunnen een moment van rust betekenen en je leren ontspannen. Je gedachten op iets anders dan je ziekte richten en tijd nemen voor jezelf kan helend werken.

In deze sessie van één uur zal je een relaxatieoefening ervaren en kunnen ontdekken of dit iets voor jou is.

De oefening kan je zowel zittend als liggend uitvoeren. Matjes worden voorzien. Je draagt best comfortabele kledij.

Praktische informatie

Deze sessie vindt plaats op **woensdag 11 december, van 13 tot 14 uur**. Deze sessie is gratis en voorbehouden voor kankerpatiënten. Het aantal deelnemers is beperkt. Aanmelden aan het onthaal op campus Sint-Jan.

Voor meer info kan u contact opnemen met

Christel Vangompel

christel.vangompel@zol.be

T 089/32 65 82

Inschrijvingsformulier

Mijnheer/mevrouw
(contactnummer:)

wenst zich in te schrijven voor de sessie
'relaxatieoefeningen', op **woensdag 11 december van 13 tot 14 uur**, campus Sint-Jan, G-1.16.

U mag dit formulier afgeven aan de verpleegkundigen van de afdeling OF raadpleging.

Indien u informatie van de VLK wenst te ontvangen, vul dan hier vrijblijvend uw naam en adres in:

.....
.....
.....
.....

Voor de verpleegkundigen: gelieve dit formulier op te sturen naar Christel Vangompel, oncocoach.



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.