

Hoeveel kost het?

Bent u lid van één van de Onafhankelijke Ziekenfondsen?

- › Dan geniet u een fikse korting op de tarieven bepaald voor niet-leden (40 tot 85%) - zie hieronder. Neem contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds om de exacte prijs te kennen.

Bent u geen lid van een Onafhankelijk Ziekenfonds?

- › Geen nood, dan kan u deelnemen aan de totaalprijs van 330 euro (tweepersoonskamer) of 362 euro (eenpersoonskamer).

Inbegrepen in de kostprijs:

- › verblijf van vier nachten en vijf dagen in vol pension
- › verblijf in een- of tweepersoonskamer met eigen sanitair, telefoon en televisie
- › verzorging door het polyvalent verzorgend personeel
- › deelname aan het aanbod van groepsactiviteiten
- › deelname aan het individuele verwenprogramma

Erelonen van artsen en kinesitherapeuten worden ter plaatse contant verrekend. Voor de verzorging door de verpleegkundigen hanteert men de regels van de thuisverpleging.

En voor uw partner of mantelzorger?

Uw partner of mantelzorger kan samen met u tijdens de Gezondheidsweek in Dunepanne verblijven en deelnemen aan een specifiek programma. Leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen ontvangen eveneens een aangepaste tegemoetkoming.

Wenst u meer concrete informatie? Neem dan contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds.

Wanneer vindt de Gezondheidsweek plaats?

Van maandag 21 tot vrijdag 25 november 2011 in het Zorgverblijfcentrum Dunepanne, Maria Hendrikalaan 5 - 8420 De Haan.

U kunt zich inschrijven tot en met vrijdag 21 oktober 2011.

Hoe inschrijven?

Wilt u deelnemen aan de Gezondheidsweek of wenst u bijkomende informatie? Neem dan contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds, of neem een kijkje op www.dunepanne-mloz.be. U vindt er o.a. een videofilmje met enkele sfeerbeelden en getuigenissen van deelnemers aan eerdere edities.

De Gezondheidsweek is een initiatief van:

**Onafhankelijke
Ziekenfondsen**

De dienst Gezondheids promotie
van de Onafhankelijke Ziekenfondsen
Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel

Dunepanne

Zorgverblijfcentrum
Dunepanne
Maria Hendrikalaan 5
8420 De Haan

info@gzhweek.be

de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:



Herstellen van kanker
Haal kracht aan zee!

Ervaringen delen

Op krachten komen

Genieten

Bewegen

21-25 november 2011
Dunepanne, De Haan



Herstelt u van kanker en is uw behandeling afgerond?

Grijp dan deze kans om uw batterijen op te laden in de gezonde Noordzeelucht.

Kanker zet het leven van de patiënt en zijn omgeving helemaal op z'n kop. Ook na de behandeling is het niet zo eenvoudig het dagelijkse ritme weer op te nemen. De lichamelijke, psychologische en sociale gevolgen van de ziekte blijven namelijk lang doorwegen.

De Gezondheidsweek is...

- › een gevarieerde mix van groepsworkshops en individuele verwenmomenten
- › een **deugddoend verblijf in het unieke kader van Dunepanne**, een zorgverblijf met alle troeven om u een welverdiende rustpauze te bieden, in combinatie met tal van ontspanningsmogelijkheden en een lekkere keuken, en dat op slechts enkele minuten van de zee
- › het ideale moment om kennis te maken met de succeselementen om na een kankerbehandeling opnieuw op krachten te komen

Een speciaal ontworpen **groepsprogramma**...

Contact met lotgenoten staat centraal tijdens de Gezondheidsweek. Dagelijks kan u deelnemen aan minstens één groepsactiviteit onder de deskundige begeleiding van ervaren experts en aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Een greep uit het aanbod...

- › **Het delen en uitwisselen van ervaringen** met lotgenoten onder begeleiding van een psycholoog.
- › **Ontspanning van lichaam en geest** door workshops rond relaxatie en creativiteit.
- › **Bewegen in het water** tijdens een workshop 'aquagym' om daarna weer te bruisen van energie.
- › Het aanleren van **gezonde voedingsgewoonten** na kanker, met praktische tips van een diëtist.
- › **Groepswandelingen** waarbij u de natuur herontdekt en volledig kunt herbronnen.

... aangevuld met **individuele** verwenmomenten

- › Laat u in de watten leggen met een **ontspannende gelaatsverzorging** (gelaatsreiniging, massage, masker, dagmaquillage) en ontvang tal van tips van een schoonheidsdeskundige.
- › Daarnaast ontvangt u een **verwenbon ter waarde van 25 euro** waarmee u zelf een **programma van verwenbeurten** kan samenstellen uit het wellnesaanbod van Dunepanne (keuze uit verschillende massages en verzorgingen).



Wie kan deelnemen?

(max. 10 personen excl. partners)

Elke persoon

- › van 18 jaar of ouder
- › met een vorm van kanker en met de primaire behandelingen (chemo, bestraling, enz.) minstens een maand achter de rug
- › die enthousiast is om deel te nemen aan de verschillende groepsactiviteiten
- › met een zekere mate van zelfstandigheid (een lichte of matige zorgnood is toegelaten)

De Gezondheidsweek richt zich in de eerste plaats op leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Herstellen doet u **niet alleen**...

Ook uw **partner (of mantelzorger)** is van harte welkom tijdens de Gezondheidsweek. Hij of zij kan eveneens deelnemen aan enkele van de workshops (ontdekkingswandeling, voeding, relaxatie). Indien er voldoende partners meekomen, wordt er ook voor hen een specifieke workshop georganiseerd.

Professionele omkadering

Dunepanne omringt u met de beste zorg. Een **multidisciplinair team** staat voor u klaar (arts, verpleging, verzorgend personeel, kinesitherapeut enz.). Voor het groepsprogramma doen we beroep op **ervaren professionals**, onder andere verbonden aan de Vlaamse Liga tegen Kanker.