

# Mindfulness bij Viore

## (Terug) in balans komen

Wanneer en hoe laat

Vanaf 4 januari 2018 op donderdagavond,  
1 maal per 2 weken (8 bijeenkomsten)  
Van 19.30 tot 21.30 uur

Waar

**Viore, Oostereind 115 in Hilversum**

Viore, het inloop-, informatie- en activiteitscentrum voor mensen die  
leven met kanker



## Voor wie

Voor iedereen die leeft met kanker (in welk stadium dan ook), en die uit is op een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven.

Aan veel van de ongemakken, die je ervaart als gevolg van je ziekte, kun je zelf weinig doen. Toch kunnen relatief eenvoudige hulpmiddelen soms een beetje verlichting bieden.

## Wat komt aan de orde

Veel mensen met kanker hebben moeite om tijdens en na de behandeling het leven weer op te pakken. Zij kunnen geconfronteerd worden met klachten van allerlei aard, zoals vermoeidheid, angst, sombere gedachten, piekeren, slapeloosheid of concentratieverlies. Sommige mensen hebben pijn of ervaren algehele stress.

Mindfulness is één van de mogelijkheden die in deze situatie kan helpen om zowel mentaal als fysiek fitter en evenwichtiger te worden en daarmee meer balans (terug) te vinden in het dagelijkse leven.

De mindfulness-training wordt verzorgd door Dick Meijer.

Ook naasten en nabestaanden zijn van harte welkom om deel te nemen.



## Aanmelden

Het is de bedoeling dat je je inschrijft voor de gehele cursus, en dus aan alle acht bijeenkomsten deelneemt. Kosten: € 5,- per keer. Aanmelden kan via [programma@viore.org](mailto:programma@viore.org) of telefonisch: 035 685 35 32.