

## Hoeveel kost het?

### Bent u lid van één van de Onafhankelijke Ziekenfondsen?

- › Leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen genieten een fikse korting op de tarieven. 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. Neem contact op met de dienst gezondheids promotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (zie achterzijde) om de exacte prijs te kennen.

### 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.

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

## Wanneer vindt de Gezondheidsweek plaats?

De Gezondheidsweken vinden minstens twee maal per jaar plaats: één maal in het voorjaar en één maal in het najaar. Wilt u de exacte data kennen? Neem dan contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds of neem een kijkje op [www.dunepanne-mloz.be](http://www.dunepanne-mloz.be). U vindt er tevens een videofilmje met enkele sfeerbeelden en getuigenissen van deelnemers aan eerdere edities.

## Hoe inschrijven?

Wilt u deelnemen aan een Gezondheidsweek of wenst u bijkomende informatie? Neem dan contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds.

De Gezondheidsweken zijn 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](mailto:info@gzhweek.be)

de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:



Herstellen van kanker  
**Haal kracht aan zee!**

Ervaringen delen

Op krachten komen

Genieten

Bewegen

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 om 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.