

## Gezondheidsweek aan zee voor mensen met Multiple Sclerose



*De Onafhankelijke Ziekenfondsen en het Zorgverblijf Dunepanne in De Haan organiseren dit najaar een uniek project gericht naar mensen met multiple sclerose. In dit document verneemt u meer over de doelstellingen van de gezondheidsweek, het programma, de deelnamevoorwaarden, de data, kostprijs en andere praktische modaliteiten. Hebt u nog verdere vragen? Aarzel niet ons te contacteren.*

### **DE GEZONDHEIDSWEEK VOOR MENSEN MET MS, IETS VOOR U?**

---

Hebt u nog niet zo lang geleden te horen gekregen dat u multiple sclerose of MS hebt? Zijn de tekenen van MS zich duidelijker aan het manifesteren? Wilt u de ziekte beter kunnen begrijpen? Wilt u uw leven met MS in handen nemen? Voelt u zich soms alleen in uw strijd tegen MS? Zou u in contact willen komen met lotgenoten en samen met hen eens uiblazen aan zee? Grijp dan deze kans om uw batterijen op te laden in de gezonde Noordzeelucht en neem deel aan de gezondheidsweek van de Onafhankelijke Ziekenfondsen in het zorgverblijfcentrum Dunepanne, in De Haan.

#### **Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19 • B-1150 Brussel • Tel.: +32 (0)2 778 92 11 • Fax: +32 (0)2 778 94 00 • [www.mloz.be](http://www.mloz.be) • [info@mloz.be](mailto:info@mloz.be) • ondernemingsnr: 411 766 483

De Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:

OZ Onafhankelijk Ziekenfonds • Euromut Onafhankelijk Ziekenfonds • Onafhankelijk Ziekenfonds Securex • Partena Onafhankelijk Ziekenfonds  
Omnimut Mutualité Libre de Wallonie • Freie Krankenkasse • Partenamut Mutualité Libre

## **WAT IS DE BEDOELING VAN DE GEZONDHEIDSWEEK?**

---

- U een gevarieerd programma aanbieden met groepsactiviteiten en individuele verwenmomenten.
- Bijdragen tot een betere levenskwaliteit door het accent te leggen op lichaamsbeweging, zelfmanagement, psychologische ondersteuning, informatie, en welzijn.

## **WIE KAN DEELNEMEN AAN DE GEZONDHEIDSWEEK?**

---

Personen met multiple sclerose die **geïnteresseerd** zijn in het voorgestelde programma en die voldoen aan de volgende **voorwaarden**:

- Minimum 18 jaar zijn.
- In staat zijn om minimum 500 meter te stappen met of zonder hulp.
- Vanuit fysiek, psychisch en sociaal oogpunt in staat zijn om deel te nemen aan het groepsprogramma (volgens het advies van de behandelende arts of specialist).
- Voldoende zelfstandig zijn (lichte of gematigde verzorging is wel mogelijk).

### **Het programma richt zich prioritair naar:**

- personen die de diagnose van multiple sclerose recent te horen kregen (of personen die recent geconfronteerd werden met de tekenen van MS).
- leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen. Dit neemt niet weg dat niet-leden eveneens de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan de gezondheidsweek.

## **PROFESSIONELE OMKADERING**

---

Het zorgverblijfcentrum Dunepanne wil u omringen met de beste zorg. Een multidisciplinair team staat voor u klaar (arts, verpleegkundigen, verzorgend personeel, kinesitherapeuten, enz.). Voor de groepsactiviteiten doen we beroep op ervaren professionals gespecialiseerd in de ondersteuning van mensen met multiple sclerose.

## **EEN GEVARIEERD EN AANGEPAST GROEPSPROGRAMMA**

---

Tijdens de gezondheidsweek staat contact met lotgenoten centraal. Dagelijks kunt u deelnemen aan een groepsactiviteit, onder deskundige begeleiding van experts. Een greep uit het aanbod...

### ***Lichaamsbeweging***

Bewegen is gezond, voor lichaam en geest. Een kinesitherapeut brengt u geleidelijk weer in beweging via verschillende workshops als zumba, aquagym, fysiobal, enz. Deze beweegactiviteiten zijn aangepast aan uw fysieke mogelijkheden en hebben tot doel om uw houding en bewegingen in het dagelijkse leven te verbeteren. Na deze week kan u er thuis op een aangename manier mee verder gaan.

### ***Ervaringen delen en zelfmanagement***

Onder begeleiding van een psycholoog gaan we in op de moeilijkheden en angsten die gepaard gaan met een leven met MS, maar ook hoe u daarmee om gaat. We werken met persoonlijke haalbare doelstellingen waarmee u thuis verder aan de slag kan.

### ***Een informatiesessie om de ziekte beter te begrijpen***

Een sessie boordevol praktische informatie over leven met MS. Aan bod komen het omgaan met vermoeidheid, MS en de gevolgen op het vlak van werk, seksualiteit, gezin, enz.

### ***Relaxatie: leer uw lichaam en geest ontspannen***

Een yogadeskundige laat u kennis maken met verschillende ademhalings- en relaxatietechnieken op zachte muziek. Een moment van pure ontspanning...

## **EEN INDIVIDUEEL 'VERWENPROGRAMMA'**

---

U goed in uw vel doen voelen en u volop helpen ontspannen, dat is de inzet van het individuele "verwenprogramma".

Elke deelnemer ontvangt een cadeaubon ter waarde van 25 euro. Hiermee kunt u zelf een programma van verwenbeurten samenstellen op basis van het wellnessaanbod van Dunepanne (keuze uit verschillende massages en verzorgingen).

## **ALLEEN OF MET PARTNER... AAN U DE KEUZE!**

---

Uw partner is eveneens welkom op de gezondheidsweek. De gezonde zeelucht en het verblijf in het aangename kader van Dunepanne zullen hem of haar zeker en vast deugd doen. Als er voldoende partners meekomen, dan wordt er voor hen eveneens een specifieke workshop ingericht.

## **WANNEER VINDEN DE GEZONDHEIDSWEKEN PLAATS?**

---

We organiseren twee gezondheidsweken voor mensen met MS, namelijk:

- van maandag 20 tot zondag 26 september 2010
- van maandag 14 tot zondag 20 februari 2011

De deelnemers worden verwacht op maandag tussen 10 en 11u. De gezondheidsweek eindigt op zondag na het middagmaal.

De gezondheidsweek in september sluit naadloos aan bij de 'Beweegdag voor mensen met MS' die de Vlaamse MS-Liga op zondag 26 september 2010 organiseert in Nieuwpoort. Een mooie afsluiter van een deugddoende ontspannende week...

## **WAAR?**

---

De gezondheidsweek gaat door in het zorgverblijfcentrum Dunepanne, Maria Hendrikalaan 5, 8420 De Haan.

## **HOEVEEL KOST UW DEELNAME AAN DE GEZONDHEIDSWEEK?**

---

De Onafhankelijke Ziekenfondsen en Dunepanne bieden hun leden de gezondheidsweek aan tegen de unieke voordeelprijs van 150 euro. De twee gezondheidsweken kaderen binnen een pilootproject van de Onafhankelijke Ziekenfondsen voor een betere ondersteuning van mensen met MS. De deelnameprijs voor niet-leden bedraagt 630 euro in een tweepersoonskamer en 680 euro in een eenpersoonskamer.

Deze prijs dekt het verblijf van 6 nachten en 7 dagen in volpension, in een een- of tweepersoonskamer met een aparte badkamer, telefoon en televisie, verzorging door het polyvalent verzorgend personeel en de deelname aan het groepsprogramma en het individuele programma. De eventuele telefoonkosten en extra drankjes worden apart gefactureerd. De erelonen van de artsen en kinesisten worden contant ter plaatse geregeld en de verzorging door de verpleegkundigen worden geregeld volgens de regels van de thuiszorg.

Uw partner kan samen met u tijdens de gezondheidsweek in Dunepanne verblijven en eventueel deelnemen aan een programma met specifieke activiteiten. De deelnameprijs van de partner bedraagt 300 euro (in een tweepersoonskamer) voor de leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen. Niet-leden betalen 630 euro (tweepersoonskamer) of 680 euro (eenpersoonskamer).

## VOOR MEER INFORMATIE OF VOOR EEN INSCHRIJVING?

---

Wenst u bijkomende informatie over de gezondheidsweek in Dunepanne of heeft u interesse om deel te nemen? Aarzel dan niet om ons te contacteren.

- Leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen kunnen terecht bij de sociale dienst van hun ziekenfonds.
- Niet-leden kunnen terecht bij de dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen op 02 778 92 11 of [info@gzhweek.be](mailto:info@gzhweek.be)

## DE GEZONDHEIDSWEEK IS EEN INITIATIEF VAN:

---

- De dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen  
Sint-Huibrechtsstraat 19 – 1150 Brussel  
[info@gzhweek.be](mailto:info@gzhweek.be) – [www.mloz.be](http://www.mloz.be)
- Het zorgverblijfcentrum Dunepanne  
Maria Hendrikalaan 5 – 8420 De Haan  
[www.dunepanne-mloz.be](http://www.dunepanne-mloz.be)
- De 7 Onafhankelijke Ziekenfondsen\*

\* De Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (MLOZ) verenigt zeven ziekenfondsen: Euromut, Partena Onafhankelijk Ziekenfonds, Onafhankelijk Ziekenfonds Securex, OZ Onafhankelijk Ziekenfonds, Partenamut Mutualité Libre, Omnimut Mutualité Libre de Wallonie en Freie Krankenkasse.

Met meer dan 1.985.000 leden zijn de Onafhankelijke Ziekenfondsen de op twee na grootste verzekeringsinstelling van het land. Alle Onafhankelijke Ziekenfondsen staan garant voor een kwalitatieve dienstverlening binnen het kader van de verplichte én aanvullende verzekering, aangepast aan de hedendaagse eisen en behoeften.

*De Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert:*

