

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!

Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag 10.30 - 16.30 uur

Locatie Infopunt ASz:

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 09.00 - 14.00 uur
Woensdag 09.00 - 12.00 uur

Voor meer informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl.

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl of telefonisch tijdens onze openingstijden 078-7370062. Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

VASTE ACTIVITEITEN

APRIL 2024

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur 14.00 - 15.00 uur 14.00 - 15.00 uur	Beweggroep: op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend) Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur 14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur 13.00 - 14.00 uur 14.00 - 16.00 uur	Brei- en haakcafé Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Bridgeles
Dagelijks	Tussen 11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 14

Donderdag 04 april 13.00/14.00/15.00 uur **EXTRA: Voetmassage** voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker

WEEK 15

Dinsdag 09 april 10.30 - 12.00 uur **Zanggroep** (1 keer per 2 weken)
Donderdag 11 april 14.30 - 15.30 uur **Recovery Walk:** Samen wandelen, bewegen met en na kanker

WEEK 16

Dinsdag 16 april 19.30 - 21.00 uur **Informatievond 'Kanker meer dan een diagnose':**
Hormonale therapie bij borstkanker
Donderdag 18 april 13.00/14.00/15.00 uur **EXTRA: Voetmassage** voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker
Zaterdag 20 april 11.00 - 14.00 uur **LENTE SPECIAL:** gezellig aanschuiven bij ons lente brunchbuffet op zaterdag

WEEK 17

Dinsdag 23 april 10.30 - 12.00 uur **Zanggroep** (1 keer per 2 weken)
Woensdag 24 april 14.00 - 16.00 uur **Tafelgesprek:** In afstemming met de gasten wordt het onderwerp gekozen

WEEK 18

Dinsdag 30 april 10.30 - 12.30 uur **Stap Nu:** Inloopsprek voor re-integratie advies (op afspraak)