

Helianthus

IPSO CENTRUM • VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

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

U BENT VAN HARTE WELKOM!

April 2025

VASTE ACTIVITEITEN

Iedere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweeggroep: Op eigen niveau en tempo, onder professionele begeleiding trainen
	14.00 - 15.00 uur	Massage: Voet- of rug/schouder (afwisselend)
	14.00 - 15.00 uur	Tai Chi: Oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
Iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Ontspanning door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
Iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé: Creatief aan de slag met geregeld leuke projecten voor een goed doel
	13.00 - 14.00 uur	Yoga: Ontspanning door lichamelijke oefeningen.
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles: Onder begeleiding, indien je graag meer ervaring wilt opdoen
Dagelijks tussen	11.00 - 15.00 uur	Mogelijkheid voor één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 14

EXTRA ACTIVITEITEN

Dinsdag 01 apr.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Zingen onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep
Donderdag 03 apr.	15.00 - 16.00 uur	Infomiddag: Train je mee voor de 5km Zoomer wantyrn?
		Wij willen starten met een loopgroep om op 25 juni 5km te kunnen lopen
	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond kanker meer dan een diagnose: 'Hormonale therapie, niet zomaar een pilletje'
Zaterdag 05 apr.	11.00 - 14.00 uur	Lenteburk - We luiden de lente in met een gezellige burk met elkaar

WEEK 15

Dinsdag 8 apr.	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Naastengroep
Woensdag 9 apr.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflexmassage (alleen) voor naasten en nabestaanden
	19.30 - 21.00 uur	Inspirerende en interactieve lezing van Erik Huisman over 'voluit leven met kanker'

WEEK 16

Dinsdag 15 apr.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Zingen onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep

WEEK 17

Dinsdag 22 apr.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Zingen onder begeleiding van een professionele zangdocent
Woensdag 23 apr.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflexmassage (alleen) voor naasten en nabestaanden

WEEK 18

Woensdag 30 apr.	14.00 - 16.00 uur	Groepsgesprek : Praten over je leven met kanker
------------------	-------------------	---

Voor meer informatie kijk op onze website www.infoopuishedeliantus.nl Deelname activiteiten op inschrijving:
inschrijven@infoopuishedeliantus.nl of telefonisch 078-7370062 (geopend op di/woe/do 10.30 - 16.30u). Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!