

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!

Mei 2025

VASTE ACTIVITEITEN

ledere 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
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Ontspanning door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
ledere 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 18

EXTRA ACTIVITEITEN

Zaterdag 03 mei	11.00 - 14.00 uur	Griekse brunch: Lekker aanschuiven en met elkaar genieten van heerlijke gerechten
-----------------	-------------------	---

WEEK 19

Dinsdag 6 mei	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep
Woensdag 7 mei	10.30 - 12.00 uur	Voetreflexmassage: (alleen) voor naasten en nabestaanden
Donderdag 8 mei	15.00 - 16.00 uur	Buiten Bewust in Beweging: 1 ^e middag van 6 weekse workshop

WEEK 20

Maandag 12 mei	13.30 - 15.00 uur	Workshop: De verbinding tussen Yoga, Massage en Klankschalen. Laat je inspireren
Dinsdag 13 mei	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Zingen onder begeleiding van een professionele zangdocent
Donderdag 15 mei	15.00 - 16.00 uur	Buiten Bewust in Beweging: 2 ^e middag van 6 weekse workshop

WEEK 21

Dinsdag 20 mei	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep
Woensdag 21 mei	10.30 - 12.00 uur	Voetreflexmassage: (alleen) voor naasten en nabestaanden
Donderdag 22 mei	10.30 - 12.00 uur	Reiki: Ontspanning voor lichaam en geest
22 mei	15.00 - 16.00 uur	Buiten Bewust in Beweging: 3 ^e middag van 6 weekse workshop

WEEK 22

Dinsdag 27 mei	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Zingen onder begeleiding van een professionele zangdocent
27 mei	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
Woensdag 28 mei	14.00 - 16.00 uur	Groepsgebesprek: Praten over je leven met kanker

Voor meer informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl Deelname activiteiten op inschrijving: inschrijven@inloophuishelianthus.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!