|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Inline afbeelding 1 | | **Openingstijden**  Dinsdagochtend 09.30 uur – 12.30 uur  Donderdagochtend 09.30 uur – 12.30 uur  Donderdagmiddag 13.30 uur – 16.30 uur  Vrijdagochtend 09.30 uur – 12.30 uur  Voor extra openstellingen zie het activiteitenprogramma.  **Voor meer informatie en/of aanmeldingen**  T: 0183 – 820213 Inloophuis De Blauwe Anemoon  E: [info@deblauweanemoon.nl](mailto:info@deblauweanemoon.nl) W. de Vries Robbéweg 1  W: [www.deblauweanemoon.nl](http://www.deblauweanemoon.nl) 4206 AK Gorinchem  Graag verzoeken wij je in te schrijven voor onze activiteiten.  Voor alle activiteiten vragen wij een eigen bijdrage van €2,00. Voor sommige activiteiten vragen wij een eigen bijdrage van €5,00(\*), €7,50(\*\*) of €10,00(\*\*\*) .  Bij externe activiteiten ben je tijdens de openingstijden van harte welkom voor gesprek en informatie en/of een kop koffie of thee. Voor nieuwe gasten verzorgen wij graag een rondleiding door ons Inloophuis. |
| **ACTIVITEITENPROGRAMMA 2017** | | |
|  | | |
| **November** |  | |
| 02 donderdag 09.30-12.30 uur **Voetreflexmassages**, op afspraak om 09.30, 10.15, 11.00 en 11.45 uur\*  14.00-16.00 uur **Workshop thee-kenen en schilderen**, maak stap voor stap onder begeleiding een mooi schilderij  03 vrijdag 10.00-12.00 uur **Walk ’n Talk**, maak met elkaar een wandeling vanuit het Inloophuis en bepaal gezamenlijk de route  **Inloopochtend en Open Atelier**, deel ervaringen met elkaar over allerlei onderwerpen. Tevens kan er  zonder begeleiding (verder) gewerkt worden aan een persoonlijk schilderdoek.  07 dinsdag 10.00-11.00 uur **Yoga**, breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude Indiase vorm van ontspannen  09 donderdag 10.00-12.00 uur **Jeu de Boules toernooi aan het Nonnenveld**, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? (1)  14.00-16.00 uur **Kerstdecoraties maken**, punniken nieuwe stijl en maak hiermee leuke ornamenten voor in de  kerstboom (geen ervaring vereist)  10 vrijdag 10.00-12.30 uur **Workshop Mozaïeken**, maak een mooi kunstwerk van mozaïek\*  14 dinsdag 10.00-12.00 uur **Creatieve verrassingsactiviteit**, bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt  15 woensdag 10.00-12.00 uur **Klankbeleving**, kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen\*  13.00-16.00 uur **Oncologische huidtherapie**, persoonlijke behandelingen op afspraak bij De Colvenier in Gorinchem (1)  *Deze behandelingen worden gratis aangeboden voor oncologiepatiënten.*  16 donderdag 09.30-12.30 uur **Voetreflexmassages**, op afspraak om 09.30, 10.15, 11.00 en 11.45 uur\*  14.00-16.00 uur **Workshop thee-kenen en schilderen**, maak stap voor stap onder begeleiding een mooi schilderij  17 vrijdag 10.00-12.00 uur **Inloopochtend** **en Open Atelier**, deel ervaringen met elkaar over allerlei onderwerpen. Tevens kan er  zonder begeleiding (verder) gewerkt worden aan een persoonlijk schilderdoek.  17.00-21.00 uur **Kookworkshop ‘creatief met pompoen’**, pompoen bereiden als maaltijd, maar ook als decoratie\*\*  21 dinsdag 10.00-12.00 uur **Schrijfworkshop 'Verder met kanker'**. In deze workshop maak je op verrassende wijze verbinding met je emoties. Laat je hoofd even voor wat het is en kijk wat jouw hart je in deze fase echt te vertellen heeft.  Een stap vooruit in je proces! Schrijftalent of -ervaring is voor deze workshop beslist niet nodig.  22 woensdag 10.00-11.00 uur **Yoga**, breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude Indiase vorm van ontspannen  23 donderdag 10.00-12.00 uur **Workshop speculaas en pepernoten bakken**, kom alvast in Sinterklaas sferen met deze lekkernijen\*  14.00-16.00 uur **Filmmiddag**, bekijk met elkaar de film “The cider house rules”  24 vrijdag 09.15-13.00 uur **Pedicurebehandelingen**, op afspraak om 9.15, 10.00, 10.45, 11.30 en 12.15 uur\*\*\* (let op: prijswijziging)  28 dinsdag 10.00-13.00 uur **Gezichtsbehandeling**, op afspraak om 10.00, 11.00 en 12.00 uur\*  30 donderdag 10.00-12.00 uur **Leesclub**, bespreek een vooraf gekozen en gelezen boek (‘Als je het licht niet kunt zien’ - Anthony Doerr)  14.00-16.00 uur **Workshop thee-kenen en schilderen**, maak stap voor stap onder begeleiding een mooi schilderij | | |
| **December** |  | |
| 01 vrijdag 10.00-12.00 uur **Bezoek Gorcums museum**, raak geïnspireerd door de nieuwe tentoonstelling ‘Glass 4 ever’ (1)  05 dinsdag 10.00-11.00 uur **Yoga**, breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude Indiase vorm van ontspannen  07 donderdag 09.30-12.30 uur **Voetreflexmassages**, op afspraak om 09.30, 10.15, 11.00 en 11.45 uur\*  14.00-16.00 uur **Sieraden maken van draad**, maak met staaldraad in verschillende kleuren een ketting of armband  08 vrijdag 10.00-12.00 uur **Natuurwandeling**, maak met elkaar een gezellige wandeling en geniet van de natuur  12 dinsdag 10.00-12.00 uur **Creatieve verrassingsactiviteit**, bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt  14 donderdag 10.00-12.00 uur **Workshop kerstkaart maken**, maak zelf een mooie kaart met een bijzondere kerstboodschap  14.00-16.00 uur **Workshop thee-kenen en schilderen**, maak stap voor stap onder begeleiding een mooi schilderij  15 vrijdag 10.00-12.00 uur **Workshop Bloemschikken**, een prachtige kerststukje maken ter decoratie van de kersttafel thuis\*\*  19 dinsdag 10.00-11.00 uur **Yoga**, breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude Indiase vorm van ontspannen  20 woensdag 10.00-12.00 uur **Klankbeleving**, kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen\* (let op: 1)  21 donderdag 09.30-12.30 uur **Voetreflexmassages**, op afspraak om 09.30, 10.15, 11.00 en 11.45 uur\*  10.00-12.00 uur **Jeu de Boules toernooi aan het Nonnenveld**, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? (1)  13.45-16.00 uur **Bezoek Hendrik Hamel museum**, inclusief rondleiding met gids, entree, koffie/thee en gebak\* (1)  22 vrijdag 10.00-12.00 uur **Kleuren voor volwassenen**, ervaar hoe bijzonder ontspannend kleuren kan zijn  09.15-13.00 uur **Pedicurebehandelingen**, op afspraak om 9.15, 10.00, 10.45, 11.30 en 12.15 uur\*\*\* (let op: prijswijziging)  26 dinsdag 10.00-12.00 uur **GESLOTEN i.v.m. 2e kerstdag**  28 donderdag 10.00-12.00 uur **Inloopochtend en Open Atelier**, deel ervaringen met elkaar over allerlei onderwerpen. Tevens kan er  zonder begeleiding (verder) gewerkt worden aan een persoonlijk schilderdoek.  29 vrijdag 10.00-12.00 uur **Oudjaarswandeling,** gezamenlijk het jaar afsluiten met glühwein en oliebollen, een mooie traditie!  ***Aanvullende opmerkingen:***  *Vroege aanmeldingen geven geen garantie op een plaats. Bij meer belangstelling dan onze workshops toelaten zal in overleg de coördinator bepalen.*  *De eigen bijdrage voor de pedicurebehandelingen is gewijzigd van €5,00 naar €10,00.*  *De yoga van 22 november vindt eenmalig plaats op woensdag.* | | |