



Inloophuis  
De Blauwe Anemoon  
voor mensen met kanker en hun naasten

### Openingstijden

Dinsdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur
Dinsdagmiddag	13:30 uur - 16:30 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

Inloophuis De Blauwe Anemoon	Tel: 0183 - 820213
Arkelse Onderweg 36	Email: <a href="mailto:info@deblauweanemoon.nl">info@deblauweanemoon.nl</a>
4206 AH Gorinchem	<a href="http://www.deblauweanemoon.nl">www.deblauweanemoon.nl</a>

Graag verzoeken wij je in te schrijven voor onze activiteiten. Bij eventuele verhindering graag afmelden. Voor alle activiteiten vragen wij een eigen bijdrage van €2,00. Het teken (1) betekent op locatie. Voor sommige activiteiten vragen wij een eigen bijdrage van €5,00(\*), €7,50(\*\*), €10,00(\*\*\*) of € 15,00 (#) 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 2022

November		
01 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Yoga</b> , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	<b>Kleur je eigen Mandala</b> ansichtkaart of een andere afbeelding
03 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Koffie klets</b> met eigen gemaakte traktatie
	14:00-16:00uur	<b>Jeu de Boules</b> , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis?
04 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Diamond painting</b> , werken aan deze nieuwe "hobby" .
08 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Crea workshop</b> : maak een ijsvogel beeldje , incl. lunch € 20,00
	14:00-16:00uur	<b>Reiki</b> , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
10 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Gorcums museum</b> : tentoonstelling "Gorcums Goed"
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
11 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Sjoelen</b> , wie gooit de hoogste punten?
	16:00-20:00uur	<b>Kaasfondue maken</b> en met elkaar eten ***
15 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Yoga</b> , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	<b>Crea-café</b> , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
17 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Informatie over Ronnie Gardemer Methode (RGM)</b> Zet het brein in beweging
	14:00-16:00uur	<b>Massage</b> , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
18 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Happy stones</b> , ga blij met mooie stenen naar huis.
22 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Klankbeleving</b> maak kennis met deze ontspanning door "Klank en Beleving". #
	14:00-16:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
24 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Ontspanningstechniek en Yoga</b> met Annerie
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
25 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Inloopochtend</b>
29 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Yoga</b> , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	<b>Gezichtsbehandeling</b> , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
December		
01 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Bakken voor Sint</b>
	14:00-16:00uur	<b>Massage</b> , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
02 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Sjoelen</b> , wie gooit de hoogste punten?
06 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Origami</b> voor de Kerst
	12:00-16:00uur	<b>Inloop met lunch</b> en zang van Beatriz *
08 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Kerstkaarten maken</b> , thema kerst
	14:00-16:00uur	<b>Film kijken</b> , welke is nog een verrassing.
09 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Workshop Handmassage</b>
13 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Yoga</b> , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
15 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Massage</b> , lichaamsmassage op afspraak 9.30 en 11.00 uur #
	14:00-16:00uur	<b>Workshop door Care for Cancer consulent</b> . Thema: Leven met of na kanker... Voor altijd anders.
16 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Bloemschikken Kerst</b> **
20 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Inloop met verrassing</b> in de Crea ruimte.
	14:00-16:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
22 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Ontspanningstechniek en Yoga</b> met Annerie
	14:00-16:00uur	<b>Leesgroep</b> , we bespreken met elkaar het boek "Phoenix" van Bert Wagendorp
23 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Pedicurebehandeling</b> , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 uur ***
27 dinsdag	10:00-14:00uur	<b>Yoga</b> , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	<b>Reiki</b> , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
29 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Koffie klets</b> met eigen gemaakte traktatie
	14:00-16:00uur	<b>Diamond painting</b> , werken aan deze nieuwe "hobby" .
30 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Oudejaarswandeling</b> met na afloop Oliebollen en Glühwein.

### Aanvullende opmerkingen:

Vroege aanmeldingen geven geen garantie op een plaats. Bij meer belangstelling dan onze workshops toelaten zal in overleg de coördinator bepalen.

**Ook al komt u standaard naar dezelfde activiteiten, dan is het toch de bedoeling dat u zich ervoor inschrijft.**