



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: info@deblauweanemoon.nl
4206 AH Gorinchem	www.deblauweanemoon.nl

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 2023

Januari		
03 dinsdag	10:00-12:00uur	Wens elkaar Nieuwjaar en maak een gezellig brunch *
	14:00-16:00uur	11:00 -14:00uur Brunch
05 donderdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
06 vrijdag	10:00-12:00uur	Meditatief dansen met Anneke
10 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Kleuren voor volwassenen : b.v. Mandala
12 donderdag	10:00-12:00uur	Inloopochtend en blijf gezellig lunchen met erwtensoeep *
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
13 vrijdag	10:00-12:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
17 dinsdag	10:00-12:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen #
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
19 donderdag	10:00-12:00uur	Koffie klets met eigen gemaakte traktatie
	14:00-16:00uur	Film kijken , welke is nog een verrassing.
20 vrijdag	10.00-12.00uur	Happy stones , ga blij met mooie stenen naar huis.
24 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
26 donderdag	10:00-12:00uur	Inloop met pannenkoeken eten.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
27 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 - 11:45 uur ***
31 dinsdag	10:00-12:00uur	Inloop met spelletjes Rummikub of i.d.
	14:00-16:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
Februari		
02 donderdag	10:00-12:00uur	Crea met Alexandra
	14:00-16:00uur	Mindfulness . Neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
03 vrijdag	10:00-12:00uur	Wereldkankerday Verrassing . We maken er een gezellige dag van. Houd de informatie in de gaten
07 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
09 donderdag	10:00-12:00uur	Workshop kaarten maken voor Valentijnsdag.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
10 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
14 dinsdag	10:00-12:00uur	Inloop met pizza eten *
	14:00-16:00uur	Crea-café , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
16 donderdag	10:00-12:00uur	Jeu de Boules , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis?
	14:00-16:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
17 vrijdag	10:00-12:00uur	Meditatief dansen met Anneke
21 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
23 donderdag	10:00-12:00uur	Workshop Handmassage Voel wat dit met je kan doen.
	14:00-16:00uur	Leesgroep , we bespreken met elkaar het boek "Het eiland van de verdwenen bomen van Elif Shafak
24vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 - 11:45 uur ***
28 dinsdag	10:00-12:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
Maart		
02 donderdag	10:00-12:00uur	Golfclinic in Almkerk , onder professionele begeleiding kennismaken met de golfsport.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
03 vrijdag	10:00-12:00uur	Crea-café , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.

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.