



De Blauwe Anemoon

Centrum voor leven met en na kanker

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

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.
07 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam/geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.09:30 - 11:00uur
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
09 donderdag	10:00-12:00uur	Schrijfochtend : Anja v.d.Starre helpt je op een eenvoudige manier naar een verdiepende schrijfopdracht.
	14:00-16:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
10 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
14 dinsdag	10:00-12:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
16 donderdag	10:00-12:00uur	Jeu de Boules , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? (1)
	14:00-16:00uur	Natuurfilm over de oversteek van de Mara rivier van de Gnoe's.
17 vrijdag	10:00-12:00uur	High tea : met elkaar lekkere dingen maken en daarna gezellig samen opeten. **
21 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam/geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.09:30 - 11:00uur
	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 "te gekke krijtjes" , mooie kaarten maken op een speciale manier.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
24 vrijdag	10.00-12.00uur	Spreekleed met Stefan Kusters , dmv dit leed ontstaan verrassende gesprekken.
28 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen.#
30 donderdag	10:00-12:00uur	Kaarten maken , verras iemand met een eigen gemaakte kaart.
	14:00-16:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
31 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 uur ***
April		
04 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam/geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.09:30 - 11:00uur
	14:00-16:00uur	Paasstukje maken , na een gezellige middag met een mooi bloemstukje naar huis.**
06 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond painting , werken aan deze creatieve "hobby" .
	14:00-16:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
07 vrijdag	10:00-12:00uur	Happy stones , ga blij met mooie stenen naar huis.
11 dinsdag	10:00-12:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
13 donderdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
	14:00-16:00uur	Care for Cancer informatiemiddag door Erica van Wijk. Thema : mijn positieve gezondheid en kanker.
14 vrijdag	10:00-12:00uur	Meezing cafe met Donna Bastiaans op gitaar.
	16:00-20:00uur	Kookworkshop : maak je eigen Pizza in de Pizzaretta en daarna gezamenlijk eten. **
18 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam/geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.09:30 - 11:00uur
	14:00-16:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet. 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
20 donderdag	10:00-12:00uur	Crea met Oleksandra.
	14:00-16:00uur	Leesgroep , we bespreken met elkaar het boek "De Tijgerkat" van G. Tomasi di Lampedusa
21 vrijdag	10:00-12:00uur	Meditatief dansen met Anneke.
25 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
27 donderdag	10:00-16:00uur	Gesloten Koningsdag .
28 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 uur ***

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.