



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

September		
01 vrijdag	10:00-12:00uur	Meditatief dansen met Anneke
05 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Film . Bekijk onder het genot van een bakje popcorn een mooie film.
07 donderdag	10:00-16:00uur	Workshop Speksteen , bewerk een zachte steen met vijl en schuurpapier tot een mooie creatie incl. lunch. #
08 vrijdag	10:00-12:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 09:30 en 11:00 uur #
12 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
14 donderdag	10:00-12:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
	14:00-16:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
15 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , degene met de meeste punten krijgt de originele wisselbeker mee naar huis.
19 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
21 donderdag	10:00-12:00uur	Crea activiteit met Olexandra.
	14:00-16:00uur	Gezellig samenzijn rond de "kletsput".
22 vrijdag	10:00-12:00uur	Jeu de Boules , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? (1)
26 dinsdag	10:00-12:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen #
	14:00-16:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
27 woensdag	19:00-22:00uur	Infobijeenkomst "Vermoeidheid bij kanker" bij Heliantus in Dordrecht.
28 donderdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
	14:00-16:00uur	Crea-café , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
29 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15- 10:00- 10:45- 11:30 en 12:15 uur.***
	16:00-19:00uur	Eten met de Pizzette **
Oktober		
03 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	14:00-16:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
05 donderdag	10:00-12:00uur	Fotoworkshop van Gaby.
	14:00-16:00uur	Inloop met kleuren voor volwassenen.
06 vrijdag	10:00-12:00uur	Herfststukje maken .***
10 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.
12 donderdag	10:00-12:00uur	Paardencoach , ervaar hoe paarden je kunnen laten onspannen #
	14:00-16:00uur	Leesgroep , we bespreken met elkaar het boek "Al die dingen nu jij er niet meer bent" van Emily Spurr
13 vrijdag	10:00-12:00uur	Te gekke krijtjes kaarten maken.*
17 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.
19 donderdag	10:00-12:00uur	Kaarten maken , verras iemand met een eigen gemaakte kaart.
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen met Anneke
20 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , degene met de meeste punten krijgt de originele wisselbeker mee naar huis.
24 dinsdag	10:00-12:00uur	Koffie klets met eigen gemaakte traktatie
	14:00-16:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
26 donderdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 14:30 uur #
27 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15- 10:00- 10:45- 11:30 en 12:15 uur.***
31 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 *
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
	19:00-22:00uur	Infobijeenkomst "Hormonale therapie bij borstkanker/niet zomaar een pilletje" bij Heliantus in Dordrecht.

Aanvullende opmerkingen:

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