



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
Woensdagochtend	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

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 (#) zelf bepalen (<>)

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

November		
02 donderdag	10:00-12:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 09:30 en 11:00 uur #
	14:00-16:00uur	Film kijken , welke is nog een verrassing.
03 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
07 dinsdag	10:00-12:00uur	Workshop lipbalsem maken met essentiële oliën ***
	14:00-16:00uur	Inloop met spelletjesmiddag
08 woensdag	10:00-12:00uur	Bezoek Gorcums Museum XXS Miniaturen in kunst en modelbouw (1)
09 donderdag	10:00-12:00uur	Handlettering Maak deze techniek je eigen.
	14:00-16:00uur	Crea-café , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
10 vrijdag	10:00-12:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet 9:00 - 9:45 - 10:30 - 11:15 uur *
14 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	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.
15 woensdag	10:00-12:00uur	High Tea , de voorbereidingen maken we met elkaar **
16 donderdag	10:00-12:00uur	Crea activiteit met Olexandra.
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen met Anneke
17 vrijdag	10:00-12:00uur	Schrijfworkshop met Anja v.d.Starre
21 dinsdag	10:00-12:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen.#
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
22 woensdag	10:00-12:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
23 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
24 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 uur ***
28 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht met deze eeuwenoude indische vorm van ontspannen.
	10:00-16:00uur	Theo's workshop , maak een beeldje van een steltloper met lunch #
29 woensdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
30 donderdag	10:00-12:00uur	Koffie "klets" met zelfgemaakte traktatie.
	14:00-16:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
December		
01 vrijdag	10:00-12:00uur	Bak met elkaar een Sinterklaaslekkernij
05 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	We gaan het Sinterklaas spel spelen . Neem zelf 2 ludieke kadootjes mee.
06 woensdag	10:00-12:00uur	Inloop : Erwtensoep maken als lunch *
07 donderdag	10:00-12:00uur	Kaarten maken , verras iemand met een eigen gemaakte Kerstkaart.
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:00 en 15:00 uur #
08 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
	16:00-20:00uur	Gourmetten met Rachab **
12 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.
13 woensdag	10:00-12:00uur	Origami , is de kunst van het vouwen van een blaadje papier naar een mooi voorwerp
14 donderdag	10:00-12:00uur	Kerst Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen met Anneke
15 vrijdag	10:00-12:00uur	Bloemschikken , maak een mooi stukje voor Kerst ***
19 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
20 woensdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
21 donderdag	10:00-12:00uur	Leesgroep , we bespreken met elkaar het boek "Schemerleven" van Jaap Robben.
	14:00-16:00uur	Gezellige Kerstangmiddag , verzorgd door het Meezing café. <>
22 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 9:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 uur ***
26 dinsdag	10:00-16:00uur	Gesloten i.v.m. Kerst
27 woensdag	14:00-16:00uur	Lotgenotencontact speciaal voor mannen.
28 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
	14:00-16:00uur	Gezellig samenzijn rond de "kletsput"
29 vrijdag	10:00-12:00uur	Wandeling met afsluiting oliebollen en Glühwein met Marja <>
2024 Januari		
02 dinsdag	10:00-14:00uur	We toosten op 2024 met een gezellige Nieujaarsbrunch

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.