



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 meer informatie en/of aanmeldingen

Inloophuis De Blauwe Anemoon
Arkelse Onderweg 36
4206 AH Gorinchem
Tel: 0183 - 820213
Email: info@deblauweanemoon.nl
www.deblauweanemoon.nl

Voor extra openstellingen zie het activiteitenprogramma.

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(***), €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 2024

Mei		
01 woensdag	10:00-12:00uur	Hoofdmassage (Acces Bars) , een heerlijk ontspannende ervaring 9.00 -10.00 - 11.00 -12.00u ***
02 donderdag	10:00-12:00uur	Creatief met Olexandra
	14:00-16:00uur	Workshop fotografie , ontdek hoe je de mooiste foto's maakt.
03 vrijdag	10:00-12:00uur	Jeu de Boules , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? (1)
07 dinsdag	10:00-12:00uur	Sport en spel , lekker bewegen in spelvorm.
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen met Anneke.
08 woensdag	10:00-12:00uur	Rug-schouder-nekmassage ; 10.00 -10.30 -11.30 -12.00 uur ***
09 donderdag	10:00-12:00uur	Hemelvaartsdag gesloten
10 vrijdag	10:00-12:00uur	Gesloten
14 dinsdag	10:00-12:00uur	Paardencoach , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen # (1)
	10:00-12:00uur	Creative verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
15 woensdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
16 donderdag	10:00-12:00uur	Rondje golf onder begeleiding van Mandy. Geniet van het spel op het mooie Golfpark Almkreek (1)
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
17 vrijdag	10.00-12.00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet 10:00 - 10:45 - 11:30 - 12:15 uur *
21 dinsdag	10:00-12:00uur	Paardencoach , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen # (1)
	10:00-12:00uur	Diamond painting , werken aan deze nieuwe "hobby" .
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13:30 en 14:30 uur #
22 woensdag	10:00-12:00uur	Lachyoga , vermindert stress en verstrekt het immuunsysteem.
23 donderdag	10:00-12:00uur	Bingo , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
	14:00-16:00uur	Schilderen vanuit emotie met Iris
	14:00-16:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
24 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten?
28 dinsdag	10:00-12:00uur	Rondje golf onder begeleiding van Mandy. Geniet van het spel op het mooie Golfpark Almkreek (1)
	14:00-16:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
29 woensdag	10:00-12:00uur	Lotgenoten ochtend jonge vrouwen , ervaringen delen op een ontspannende manier.
30 donderdag	10:00-12:00uur	Kaarten maken , verras iemand met een eigen gemaakte kaart.
	10:00-16:00uur	Stoel Yoga met Sophie
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
31 vrijdag	10.00-12.00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 uur ***
Juni		
04 dinsdag	10:00-12:00uur	Creative verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	Crea-café , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
05 woensdag	10:00-12:00uur	Rug-schouder-nekmassage , 10.00 -10.30 -11.30 -12.00 uur ***
06 donderdag	10:00-12:00uur	Andere kijk op Kunst met Nanda
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen met Anneke.
07 vrijdag	10:00-12:00uur	Workshop stippen en kleuren op porselein ***
11 dinsdag	10:00-12:00uur	Stoel Yoga met Sophie
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , 13.00 -14.00 -15.00 uur.***
12 woensdag	10:00-12:00uur	Lachyoga , vermindert stress en verstrekt het immuunsysteem.
13 donderdag	10:00-12:00uur	Leesgroep , we bespreken met elkaar het boek "Toen de wereld brak" van John Boyne
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
14 vrijdag	10:00-12:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet. 10:00 - 10:45 - 11:30 - 12:15 uur *
	16:00-20:00uur	Eten van de plaat met Rachab ***
18 dinsdag	10:00-12:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen.#
	14:00-16:00uur	Schilderen vanuit emotie met Iris
	14:00-16:00uur	Chi Neng Qigong , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
19 woensdag	10:00-12:00uur	Herstelyoga met Annerie.
20 donderdag	10:00-12:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 09:30 en 11:00 uur #
	14:00-16:00uur	Moodboard maken met Rachab
21 vrijdag	10:00-12:00uur	Schrijfworkshop met Anja v.d. Starre
25 dinsdag	10:00-12:00uur	Sport en spel , lekker bewegen in spelvorm.
	14:00-16:00uur	Mindfulness : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
26 woensdag	10:00-12:00uur	Lotgenoten ochtend jonge vrouwen , ervaringen delen op een ontspannende manier.
27 donderdag	10:00-12:00uur	Magnesium verwenochtend , ervaar wat dat met je doet ***
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
28 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicurebehandeling , op afspraak om 9:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 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.