

# Helianthus

IPSO CENTRUM • VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor  
een kopje koffie/thee en een praatje!

## Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag

10.30 - 16.30 uur

## Locatie Infopunt ASz:

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

09.00 - 14.00 uur

Woensdag

09.00 - 12.00 uur

## U BENT VAN HARTE WELKOM!

### VASTE ACTIVITEITEN

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweggroep: Op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen
	14.00 - 15.00 uur	Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend)
	14.00 - 15.00 uur	Tai Chi: Oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen (Alleen in de <b>EVEN</b> weken)
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	13.00 - 14.00 uur	Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles: Onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
Dagelijks	Tussen 11.00 - 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

### WEEK 45

Dinsdag	5 nov	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
Dinsdag	5 nov	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep <b>NIEUW!</b>
Woensdag	6 nov	10.30 - 13.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
Donderdag	7 nov	10.30 - 12.00 uur	Reiki sessie: Verzorgd door Stichting ZoMa een sessie van een half uur (op afspraak)
Zaterdag	9 nov	11.00 - 14.00 uur	Mexicaanse brunch: Gezellig samen eten met deze maand weer een smaakvol thema

### WEEK 46

Dinsdag	12 nov	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Naastengroep <b>NIEUW!</b>
Woensdag	13 nov	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose, onderwerp: Vermoeidheid

### WEEK 47

Dinsdag	19 nov	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
Dinsdag	19 nov	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
Dinsdag	19 nov	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep <b>NIEUW!</b>
Woensdag	20 nov	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden

### WEEK 48

Dinsdag	26 nov	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose, onderwerp: Hormonale therapie bij borstkanker
Woensdag	27 nov	14.00 - 16.00 uur	Tafelgesprek: In afstemming met de gasten wordt het onderwerp gekozen

Voor meer informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl)

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl of  
telefonisch tijdens onze openingstijden 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.