

# Helianthus

IPSO CENTRUM • VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

## 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!**

**Februari 2025**

## VASTE ACTIVITEITEN

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweeggroep: Op eigen niveau en tempo, 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. <b>LET OP Vervalt week 6, 7 en 8!!!</b>
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé: Creatief aan de slag met geregeld leuke projecten voor een goed doel
	13.00 - 14.00 uur	Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen. <b>LET OP Vervalt week 6, 7 en 8!!!</b>
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles: Onder begeleiding, indien je graag meer ervaring wilt opdoen
Dagelijks tussen	11.00 - 15.00 uur	Mogelijkheid voor één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

## WEEK 5

## EXTRA ACTIVITEITEN

Zaterdag 01 feb.	11.00 - 14.00 uur	Wereldkankerdag - Open huis met een veiling van prachtige schilderijen met een hapje, drankje en verloting van een bijzonder sprekend kunstwerk
------------------	-------------------	---

## WEEK 6

Dinsdag 04 feb.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep

## WEEK 7

Dinsdag 11 feb.	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Naastengroep NIEUW!
Woensdag 12 feb.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden

## WEEK 8

Dinsdag 18 feb.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep NIEUW!

## WEEK 9

Dinsdag 25 feb.	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
Woensdag 26 feb.	14.00 - 16.00 uur	Groepsgesprek: Praten over je leven met kanker
Donderdag 27 feb.	10.30 - 12.00 uur	Reiki sessie: Verzorgd door Stichting ZoMa een sessie van een half uur (op afspraak)
Donderdag 01 mrt.	11.00 - 14.00 uur	Indiase Lunch: Gezellig samen lunchen

**Voor meer informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl) Deelname activiteiten op inschrijving:**  
inschrijven@inloophuishelianthus.nl of telefonisch 078-7370062 (geopend op di/woe/do 10.30 - 16.30u). Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!

**Wij zijn op zoek naar gemotiveerde GASTVROUWEN - & HEREN die de bezoekers van ons centrum aan de Singel en het Infopunt in het Albert Schweitzer ziekenhuis met een glimlach willen ontvangen.**  
Zorgen jouw warme en oprechte interesse ervoor dat onze gasten zich helemaal op hun gemak voelen. Dan zijn wij op zoek naar jou!