

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!

Maart 2025

VASTE ACTIVITEITEN

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweggroep: 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
	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.
	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 9

EXTRA ACTIVITEITEN

Zaterdag 01 mrt.	11.00 - 14.00 uur	Indiase lunch - Gezellig samen eten met iedere maand een afwisselend smaakvol thema
------------------	-------------------	---

WEEK 10

Dinsdag 04 mrt.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep
Donderdag 06 mrt.	10.30 - 11.30 uur	Spreekuur sociaal wijkteam: Stel je vragen op sociaal gebied

WEEK 11

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

WEEK 12

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

WEEK 13

Woensdag 26 mrt.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
	14.00 - 16.00 uur	Groepsgesprek : Praten over je leven met kanker
Donderdag 27 mrt.	10.30 - 12.00 uur	Reiki: Even ontspannen tijdens een sessie van 30 minuten
	19.00 - 21.00 uur	VIVE AYA lotgenoten: Borrels & bites bij Helianthus voor jongeren met kanker

Voor meer informatie kijk op onze website 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!