



**De Blauwe Anemoon**  
Centrum voor leven met en na kanker

### Openingstijden

Dinsdagochtend	Inloopcentrum	Inloopcentrum De Blauwe Anemoon
Dinsdagmiddag	13:30 uur - 16:30 uur	Arkelse Onderweg 36
Woensdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur	4206 AH Gorinchem
Donderdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur	Tel: 0183 - 820213
Donderdagmiddag	13:30 uur - 16:30 uur	Email: info@deblauweanemoon.nl
Vrijdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur	<a href="http://www.deblauweanemoon.nl">www.deblauweanemoon.nl</a>

### Voor meer informatie en/of aanmeldingen

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 Inloopcentrum.

## ACTIVITEITENPROGRAMMA 2024

Juli		Let op aangepaste openingstijden ivm vakantie!
02 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Creatieve verrassingsactiviteit</b> , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	10:00-12:00uur	<b>Chi Neng Qigong</b> , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
03 woensdag	11:00-14:00uur	<b>Tuinbezoek in Schelluinen met lunch ** (1)</b>
04 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Hoofdmassage (Acces Bars)</b> , een heerlijk ontspannende ervaring 9.00 -10.00 - 11.00 -12.00u ***
05 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Jeu de Boules</b> , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? <b>(1)</b>
	16:00-19:30uur	<b>Braziliaans koken met Joan.***</b>
09 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Stoel Yoga met Sophie</b>
10 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Fietstocht met Gorinchem beweegt</b> start achter het stadhuis (30-35km) <b>(1)</b>
11 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Crea activiteit</b> met Olexandra.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
12 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Andere kijk op kunst met Nanda.</b>
16 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Koffiekluts</b> met zelf gebakken tractatie.
	14:00-16:00uur	<b>Reiki</b> , ervaar wat het met je doet 14:00 - 14:45 - 15:30 - 16:15 uur *
17 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Herstelyoga</b> met Annerie.
18 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Massage</b> , lichaamsmassage op afspraak 9:30 en 11:00 uur #
19 vrijdag	10.00-12.00uur	<b>Stadswandeling</b> met Marja.
23 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
24 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Lachyoga</b> , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem.
25 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Sport en spel</b> , lekker bewegen in spelvorm.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen vanuit emotie</b> met Iris
26 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Pedicurebehandeling</b> , op afspraak om 9:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 uur ***
30 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
31 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Lotgenoten ochtend (jonge) vrouwen</b> , ervaringen delen op een ontspannende manier.
<b>Augustus</b>		
01 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Hoofdmassage (Acces Bars)</b> , een heerlijk ontspannende ervaring 9.00 -10.00 - 11.00 -12.00u ***
02 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Sjoelen</b> , wie gooit de hoogste punten?
06 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Stoel Yoga met Sophie</b>
07 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Tuinbezoek bij Debbie en Cees Swart aan de Oostgracht in Gorinchem.(1)</b>
08 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Kaarten maken</b> , verras iemand met een eigen gemaakte kaart.
09 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
	10:00-12:00uur	<b>Fietstocht met Liesbeth.</b>
13 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Creatieve verrassingsactiviteit</b> , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt.
	14:00-16:00uur	<b>Reiki</b> , ervaar wat het met je doet 14:00 - 14:45 - 15:30 - 16:15 uur *
14 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Sport en spel</b> , lekker bewegen in spelvorm.
15 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
16 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Crea-café</b> , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
	16:00-19:30uur	<b>Pizzarette avond ***</b>
20 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
21 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Herstelyoga</b> met Annerie.
22 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Leesgroep</b> , we bespreken met elkaar het boek "Luister" van Sacha Bronwasser.
23 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Jeu de Boules</b> , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? <b>(1)</b>
27 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Chi Neng Qigong</b> , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
28 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Lotgenoten ochtend (jonge) vrouwen</b> , ervaringen delen op een ontspannende manier.
29 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Therapeutisch consult 1 op 1 met Nanda</b> 10.00 -11.00 -12.00 uur
	10:00-12:00uur	<b>Diamond painting</b> , werken aan deze nieuwe "hobby" .
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen vanuit emotie</b> met Iris
30 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Pedicurebehandeling</b> , 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.**