



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

### Openingstijden

Dinsdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur	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

September		
03 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Paardencoach</b> , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen # (1)
	10:00-12:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
04 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Jeu de Boules</b> , toernooi, wie gaat er met de officiële wisselbeker naar huis? <b>(1)</b> (bij slecht weer sjoelen)
05 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Samen om de tafel</b> met het "Stap voor Stap" spelbord (Mooie gesprekken voeren op een ontspannen manier)
	14:00-16:00uur	<b>Meditatief tekenen</b> met Anne.
06 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Workshop speksteen bewerken</b> (incl. lunch) #
10 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>Gezichtsbehandeling</b> , 13.00 -14.00 en 15.00 uur.***
11 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Bezoek klompenmakerij in Dussen</b> (incl. lunch) #
	10:00-12:00uur	<b>Herstelyoga</b> met Annerie.
12 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Hoofdmassage (Acces Bars)</b> , een heerlijk ontspannende ervaring 9.00 -10.00 - 11.00u ***
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen vanuit emotie</b> met Iris
13 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Lach Yoga</b> , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem.
	10:00-12:00uur	<b>Fietstocht</b> met Liesbeth (ovb)
17 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Paardencoach</b> , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen # (1)
	10:00-12:00uur	<b>Stoel Yoga</b> met Sophie
	14:00-16:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
18 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Koffie "klets"</b> met zelfgemaakte lekkernij
19 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Andere kijk op kunst</b>
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
20 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Stadswandeling met gids Marja</b>
	10:00-12:00uur	<b>Pedicurebehandeling</b> , op afspraak ***
24 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Chi Neng Qigong</b> , een eeuwenoude Chinese bewegingsleer.
	14:00-16:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
25 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Lotgenoten ochtend jonge vrouwen</b> , ervaringen delen op een ontspannende manier.
26 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Crea activiteit</b> met Olexandra.
	14:00-16:00uur	<b>Inloopmiddag met spelletjes</b>
27 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Crea-café</b> , begin met een persoonlijk handwerk (breien, haken etc.) of werk afmaken.
Oktober		
01 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Paardencoach</b> , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen # (1)
	10:00-12:00uur	<b>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
	14:00-16:00uur	<b>Film kijken</b> , "De 8 bergen"
02 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Sport en spel</b> , lekker bewegen in spelvorm.
03 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Diamond painting</b> , werken aan deze nieuwe "hobby" .
	14:00-16:00uur	<b>Meditatief tekenen</b> met Anne.
04 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Muziek ochtend</b> deel mooie nummers met herinneringen met elkaar.
08 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>Mindfulness</b> : neem de tijd voor jezelf en kom door deze methode tot rust.
09 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Herstelyoga</b> met Annerie.
10 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Hoofdmassage (Acces Bars)</b> , een heerlijk ontspannende ervaring 9.00 -10.00 - 11.00u ***
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
11 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Lach Yoga</b> , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem.
	16:00-20:00uur	<b>Koken en eten met elkaar</b> : Herfst buffet ***
15 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Stoel Yoga</b> met Sophie
	14:00-16:00uur	<b>Reiki</b> , ervaar wat het met je doet 13:00 - 13:45 - 14:30 - 15:15 uur *
16 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Gorcums museum bezoek</b>
17 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Kaarten maken</b> , verras iemand met een eigen gemaakte kaart.
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen vanuit emotie</b> met Iris
18 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Bloemschikken</b> Herfststukje maken ***
22 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Workshop Stippen</b> ***
	14:00-16:00uur	<b>Bingo</b> , misschien ga ook jij met een prijsje naar huis.
23 woensdag	10:00-12:00uur	<b>Inloop met klets</b>
24 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Therapeutisch consult</b> 1 op 1 met Nanda 10.00 -11.00 -12.00 uur
	14:00-16:00uur	<b>Leesgroep</b> , we bespreken met elkaar het boek " De Nomade " van Anya Niewierra
25 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Pedicurebehandeling</b> , op afspraak ***
29 dinsdag	10:00-12:00uur	<b>Massage</b> , lichaamsmassage op afspraak 9.30 en 11.00 uur #
	14:00-16:00uur	<b>Samen zingen</b> met Loes en Annemarie
30 woensdag	14:00-16:00uur	<b>Lotgenoten ochtend jonge vrouwen</b> , ervaringen delen op een ontspanende manier.
31 donderdag	10:00-12:00uur	<b>Workshop suikervrij bakken</b> met Anja
	14:00-16:00uur	<b>Schilderen</b> , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk.
November		
01 vrijdag	10:00-12:00uur	<b>Sjoelen</b> , wie gooit de hoogste punten?

### 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.**