



Voor kwaliteit van leven  
met en na kanker

## Week 14: 30 maart-3 april

### Vervolg woensdag

- 13.00-13.30 Ontspanningsoefeningen voor de jeugd middels videobellen (zoom) Onder leiding van Myra Vojtechovsky. Wil je daaraan meedoen? Geef je dan op via [info@stichtinghuisaanhwater.nl](mailto:info@stichtinghuisaanhwater.nl)
- 16.00-17.00 Kindersplashcafé middels videobellen (zoom)

### Donderdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt of heeft u een vraag, wij zijn telefonisch bereikbaar op 0299-742790
- 10.00-10.30 Michel leest voor uit The Power – To believe in you Zie maandag voor meer informatie. Wilt u meeluisteren? Mail dan naar [michel.daenen@stichtinghuisaanhwater.nl](mailto:michel.daenen@stichtinghuisaanhwater.nl)

*Alle sportgroepen worden gegeven middels videobellen (zoom)*

- 9:00-9.40 Verantwoord bewegen met en na kanker (alle leeftijden)
- 10.00-10.40 Verantwoord bewegen met en na kanker (alle leeftijden)
- 12.00-12.40 Verantwoord bewegen met en na kanker (>65 jaar)
- 13.00-13.40 Verantwoord bewegen met en na kanker (alle leeftijden)

*Aansluitend worden de groepen uitgenodigd om met elkaar koffie te drinken en na te praten middels videobellen (zoom).*

- 14.00-15.00 1 op 1 Coaching gesprekken
  - Heeft u behoefte aan een coaching gesprek, belt u dan op dit uur naar 0299-742790. Mocht het telefoonnummer in gesprek zijn, spreek dan uw naam en telefoonnummer in en de coach belt u terug en maakt een afspraak met u.

### Vrijdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt of heeft u een vraag, wij zijn telefonisch bereikbaar op 0299-742790
- 10.00-10.30 Michel leest voor uit The Power – To believe in you Zie maandag voor meer informatie. Wilt u meeluisteren? Mail dan naar [michel.daenen@stichtinghuisaanhwater.nl](mailto:michel.daenen@stichtinghuisaanhwater.nl)
- 11.00-12.00 1 op 1 Coaching gesprekken
  - Heeft u behoefte aan een coaching gesprek, belt u dan op dit uur naar 0299-742790. Mocht het telefoonnummer in gesprek zijn, spreek dan uw naam en telefoonnummer in en de coach belt u terug en maakt een afspraak met u.
- 10.30-11.10 Koffiedrinken creatief atelier (middels videobellen /zoom) De creatieve opdracht die op maandag is gegeven kan met elkaar na besproken worden onder leiding van Ellen Brouwer en Ali Plooiër.

**Yoga:** Daniëlle de Boer is yogadocente en geeft les in Huis aan het Water. We zijn nog even aan het bekijken of we de yogalessen via videobellen kunnen voortzetten. Maar in de tussentijd heeft Danielle een tweetal oefeningen op haar website staan, welke iedereen thuis kan doen: <https://danielle-de-boer.nl>

### Podcast: Omgaan met onzekerheid in turbulente tijden

Meer informatie hierover vindt u op home pagina van onze website

De meeste activiteiten gaan plaats vinden middels videobellen. Mocht u hulp nodig hebben met het installeren van Zoom op uw computer, laptop, tablet of telefoon, laat ons dat weten op [info@stichtinghuisaanhwater.nl](mailto:info@stichtinghuisaanhwater.nl) of via 0299-742790, wij kunnen u dan helpen.

[www.stichtinghuisaanhwater.nl](http://www.stichtinghuisaanhwater.nl)

Voor het maken van een afspraak:  
0299-742 790 of via:

[info@stichtinghuisaanhwater.nl](mailto:info@stichtinghuisaanhwater.nl)



*“Ieder mens is uniek  
en op eigen wijze op zoek  
naar een balans, waarin  
de kwaliteit van leven  
centraal staat”*

