



Voor kwaliteit van leven
met en na kanker

Week 16: 13 april - 17 april

Wat kan Huis aan het Water nu voor u betekenen?

Maandag

2^e Paasdag

Dinsdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt of heeft u een (hulp) vraag, wij zijn telefonisch bereikbaar op 0299-742790
- 9.00-17.00 1 op 1 Coaching gesprekken
Heeft u behoefte aan een gesprek met een coach? Belt u dan op 0299-742790 en wij maken een telefonische afspraak voor u
- 10.00-10.45 Muziek club onder leiding van Elly Machtel
Samen online naar muziek luisteren (zoom). Wil je hieraan meedoen? Mail dan naar info@zingenindezon.nl
- 13.30-15.30 Mindfulness onder begeleiding van Ank Harms
In acht lessen leert u omgaan met stress, vermoeidheid en/of pijn. Het doel is het ontwikkelen van een andere houding t.o.v. de klachten. Deze groep is reeds gestart, u kunt zich aanmelden voor de volgende groep.
- Vóór 17.00 Creatief atelier
Ellen Brouwer en Ali Plooyer geven elke week via de mail creatieve opdrachten (zowel beeldend als schrijvend) waarmee u deze week aan de slag kunt. Op vrijdag is er een mogelijkheid om de opdrachten met elkaar te bespreken. Wilt u hieraan deelnemen? Geeft u zich dan op via ellenbrouwer@me.com

Woensdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt of heeft u een (hulp) vraag, wij zijn telefonisch bereikbaar op 0299-742790
- 9.00-17.00 1 op 1 Coaching gesprekken (zie dinsdag)
- 9.00-15.00 Oedeemtherapie (alleen urgente situaties)
- 11.00-12.00 Yoga via beeldbellen, wilt u meedoen, meldt u zich dan aan via info@danielle-de-boer.nl. De kosten zijn 5 euro per keer
- 16.00-17.30 Kindersplash café middels beeldbellen (houseparty)
- 16.00-17.00 Mobilizing awareness via videobellen
Mobilizing awareness is een eenvoudige, maar doordachte, pijnvrije behandelwijze. Het kenmerkt zich door rustige oefeningen die gebaseerd zijn op de natuurlijk manier van bewegen. Je wordt je bewust van onnodige spierspanningen en leert deze te verminderen, waarbij ook de ademhaling wordt betrokken. Wilt u hieraan meedoen? Geeft u zich dan op via info@stichtinghuisaanhetwater.nl

Donderdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt of heeft u een (hulp) vraag, wij zijn telefonisch bereikbaar op 0299-742790
- 9.00-17.00 1 op 1 Coaching gesprekken (zie dinsdag)
Alle sportgroepen worden gegeven middels videobellen (zoom)
- 9:00-10.00 Verantwoord bewegen met en na kanker (alle leeftijden)
- 10.00-11.00 Verantwoord bewegen met en na kanker (alle leeftijden)
- 12.00-13.00 Verantwoord bewegen met en na kanker (>65 jaar)
- 13.00-14.00 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).

www.stichtinghuisaanhetwater.nl

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

info@stichtinghuisaanhetwater.nl



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