



Voor kwaliteit van leven  
met en na kanker



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

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

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

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

## Maandkalender mei 2020

### Wat kan Huis aan het Water nu voor u betekenen?

#### Algemeen Maandag t/m Vrijdag

- 9.00-17.00 Wilt u uw verhaal kwijt, heeft u een (hulp) vraag of wilt u oriënterend gesprek, 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
- 9.00-17.00 Afspraken met psychologen/ psychotherapeuten en psychiaters middels beeldbellen en telefonisch
- 9.00-17.00 1 op 1 wandelen. Wilt u ook wandelen, bel dan met Marten Horjus 06-81874222

#### Maandag

*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)
- Vóór 17.00 Creatief atelier  
Ellen Brouwer en Ali Plooier geven een teken en schrijfpodracht opdracht waarmee u deze week aan de slag kunt. Op vrijdag worden de opdrachten met elkaar besproken. Wilt u hieraan deelnemen? Geeft u zich dan op via [ellenbrouwer@me.com](mailto:ellenbrouwer@me.com)

#### Dinsdag

- 10.00-10.45 Samen zingen op afstand onder leiding van Elly Machtel  
Elke week meezingen met bekende nummers (zoom). Wil je hieraan meedoen? Mail dan naar [info@zingenindezon.nl](mailto:info@zingenindezon.nl)
- 13.30-15.30 Mindfulness onder begeleiding van psychotherapeute Ank Harms. Deze groep is reeds gestart, u kunt zich aanmelden voor de volgende groep.

#### Woensdag

- 9.00-15.00 Oedeemtherapie (alleen urgente situaties)
- 11.00-12.00 Yoga, elke week via beeldbellen, wilt u meedoen, meldt u zich dan aan via [info@danielle-de-boer.nl](mailto:info@danielle-de-boer.nl). De kosten zijn 5 euro per keer
- 16.00-17.30 Kindersplash café middels beeldbellen (houseparty) op 13 en 27 mei
- 16.00-17.00 Mobilizing awareness, elke week via beeldbellen, o.l.v. Bernadette Rolsma, oncologisch fysiotherapeute

#### Donderdag

*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 drinken de sportgroepen koffie met elkaar middels videobellen (zoom).*

#### Vrijdag

- 13.00-17.00 Oedeemtherapie (alleen urgente situaties)
- 10.30-11.10 Koffiedrinken creatief atelier (middels videobellen /zoom)  
De creatieve opdracht die op maandag is gegeven kan met elkaar na besproken worden o.l.v. Ellen Brouwer en Ali Plooier.

#### Overig (op afspraak, videobellen of telefonisch)

- Re-integratie adviesgesprek
- Financieel adviesgesprek
- Diëtetiek
- Gesprek omgaan met een beperkt levensperspectief
- Rouw- en Verliesbegeleiding
- Levensfase coaching
- Luister mee naar de podcast "Over Kanker Gesproken" ; te vinden op Spotify, Anchor, Google Podcasts
- Volg ons ook op facebook; daar vindt u bruikbare tips en adviezen