



De Blauwe Anemoon
Centrum voor leven met en na kanker

Openingstijden **Voor meer informatie en/of aanmeldingen**

Dinsdagochtend	09:30 uur - 12:30 uur	Inloophuis 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	www.deblauweanemoon.nl

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 Inloophuis.

ACTIVITEITENPROGRAMMA 2025

Maart		
01 zaterdag	10:00-12:00uur	Stadswandeling over de wallen , met Arja. (+/- 7 km met halverwege een stop voor koffie en wat lekkers)
04 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness Compassie les 4
	14:00-16:00uur	Bingo , maak kans op leuke prijzen
05 woensdag	10:00-12:00uur	Muziekochtend , deel je favoriete nummers (en dus herinneringen) met elkaar
06 donderdag	10:00-12:00uur	Acces Bars , een ontspannende ervaring ***
	10:00-12:00uur	Diamond painting , gezellig en ontspannen samen bezig zijn.
	14:00-16:00uur	Filmmiddag : We kijken naar de film; Daar waar de rivierkreeften zingen
07 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten
11 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteiten , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling 13.00 - 14.00 - 15.00 ***
Nieuw	14:00-16:00uur	Color me beautiful , kleuranalyse, welk kleurtipe ben jij?
12 woensdag	10:00-12:00uur	Bakken met Anja , gezellig met elkaar suikervrij bakken.
	10:00-12:00uur	Sport en spel , goed voor je lijf
13 donderdag	10:00-12:00uur	Stoelyoga , de methode om fysiek en mentaal fit te blijven
	14:00-16:00uur	Chi Neng Quiong Chinese bewegingsleer, gericht op genezen van lichaam en geest
14 vrijdag	10:00-12:00uur	Lach Yoga , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem
18 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness Compassie les 5
	14:00-16:00uur	Massage , lichaamsmassage op afspraak 13.30 en 15.00 uur ***
Nieuw	14:00-16:00uur	Color me beautiful , kleuranalyse, welk kleurtipe ben jij?
19 woensdag	10:00-12:00uur	Herstel Yoga , een zachte vorm van yoga speciaal voor mensen met en na kanker
20 donderdag	10:00-12:00uur	Therapeutisch consult 10.00 - 11.00 - 12.00 uur, 1 op 1 coachingsgesprek met Nanda
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
21 vrijdag	10:00-12:00uur	Jeu des boules , lekker in de buitenlucht
25 dinsdag	10:00-12:00uur	Loopmeditatie , heerlijk buiten in de Avelingen
	14:00-16:00uur	Meditatief tekenen , vorm van tekenen waarbij je uitgenodigd wordt om te zijn in het moment.
26 woensdag	10:00-12:00uur	Lotgenotenochtend , ervaringen delen op een ontspannen manier
27 donderdag	10:00-12:00uur	Kaarten maken , verras iemand met een eigen gemaakte kaart
	14:00-16:00uur	Happy stones schilderen , Een leuke bezigheid met een mooie betekenis.
28 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicure , op afspraak *** en inloopochtend
April		
01 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness , Compassie les 6
	14:00-16:00uur	Crea-cafe , begin met een persoonlijk handwerk (breien,haken, etc)
02 woensdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de hoogste punten
03 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond painting , gezellig en ontspannen samen bezig zijn.
	14:00-16:00uur	Schilderen vanuit emotie
04 vrijdag	10:00-12:00uur	Paasstukje maken ***
08 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteiten , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt wordt
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling 13.00 - 14.00 - 15.00 ***
Nieuw	14:00-16:00uur	Bloemen maken van stof , samen uiteindelijk een wandkleed?
09 woensdag	10:00-12:00uur	Herstel Yoga
10 donderdag	10:00-12:00uur	Acces Bars , een ontspannende ervaring ***
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
11 vrijdag	10:00-12:00uur	Lach yoga , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem
15 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness , Compassie les 7
	14:00-16:00uur	Meditatief dansen , gaat minder over het dansen zelf en meer over het afstemmen op jezelf en je emoties
16 woensdag	10:00-12:00uur	Boottocht op de Linge incl. lunch
17 donderdag	10:00-12:00uur	Crea met Oleksandra , lekker creatief bezig zijn
	14:00-16:00uur	Leesgroep : We bespreken het boek "De krater"van Gerwin v.d. Werf
18 vrijdag	10:00-14:30uur	Lotgenoten etentje: Paas High tea **
22 dinsdag	10:00-12:00uur	Paardencoach , ervaar hoe paarden je kunnen laten ontspannen #
	14:00-16:00uur	Bingo , maak kans op leuke prijzen
23 woensdag	10:00-12:00uur	Sport en Spel , goed voor je lijf
24 donderdag	10:00-12:00uur	Stoelyoga , de methode om fysiek en mentaal fit te blijven
	14:00-16:00uur	Chi Neng Quiong Chinese bewegingsleer, gericht op genezen van lichaam en geest
25 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicure , op afspraak *** en inloopochtend
	10:00-12:00uur	Andere kijk op kunst , Innerlijke reis via meditatie en creatie
	16:00-19.30uur	Lotgenoten etentje: Chinees Fondue ***
29 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness , Compassie les 8
	10:00-16:00uur	Reiki , ervaar wat het met je doet *
30 woensdag	10:00-12:00uur	Lotgenotenochtend , ervaringen delen op een ontspannen manier
Mei		
01 donderdag	10:00-12:00uur	Jeu des boules
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
02 vrijdag	10:00-12:00uur	Crea-cafe , begin met een persoonlijk handwerk (breien,haken, etc)