



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	www.deblauweanemoon.nl

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 2025

November		
04 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt gaat worden.
	14:00-16:00uur	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
05 woensdag	10:00-12:00uur	Happy stones beschilderen met Loes , leuke bezigheid met een mooie betekenis.
	19:00- 21:00uur	Thema-avond: Vermoeidheid bij kanker , (bij Helianthus Dordrecht)
06 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond Painting , gezellig en ontspannen met elkaar bezig zijn
	14:00-16:00uur	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
07 vrijdag	10:00-12:00uur	Therapeutisch consult , met Danielle, om 10:00, 11:00 en 12:00 uur
	10:00-12:00uur	Lach en Loop , een wandeling vol ontspanningen plezier met Samuel
11 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14:00-16:00uur	Gezichtsbehandeling , om 13:00, 14:00 en 15:00 uur ***
	14:00-16:00uur	Bloemen maken van stof , samen maken we uiteindelijk een wandkleed
12 woensdag	10:00-12:00uur	Sport en spel , goed voor je lijf
13 donderdag	10:00-12:00uur	Collage maken n.a.v. een thema , lekker creatief bezig zijn
	14:00-16:00uur	Film , we kijken gezamenlijk naar een mooie film
14 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , lekker even actief bezig zijn
18 dinsdag	10:00-13:00uur	Pancakes bakken , en lekker opeten natuurlijk **
	14:00-16:00uur	Bingo , ga jij met een mooie prijs naar huis?
19 woensdag	10:00-12:00uur	Massage , om 9:30 en 11:00 uur ***
	10:00-12:00uur	Bezoek tentoonstelling Beestenboel , Gorcums Museum (1)
20 donderdag	09:00-12:00uur	Voetreflex of Acces bars , om 9:00, 10:00 en 11:00 uur ***
	14:00-16:00uur	Schilderen vanuit emotie , met Iris
21 vrijdag	10:00-12:00uur	Lachyoga , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem
25 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	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	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen **
27 donderdag	10:00-12:00uur	Kerstkaarten maken , met Lia
	14:00-16:00uur	Taal van muziek , deel je favoriete nummers (en dus herinneringen) met elkaar.
28 vrijdag	10:00-12:00uur	Pedicure , om 09.15 uur, 9.45 uur, 10.15 uur, 10.45 uur, 11.15 uur ***
December		
02 dinsdag	10:00-12:00uur	Creatieve verrassingsactiviteit , bij iedere workshop is het weer een verrassing wat er gemaakt gaat worden.
	14:00-16:00uur	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
03 woensdag	10:00-12:00uur	Lach en Loop , een wandeling vol ontspanningen plezier met Samuel
04 donderdag	10:00-12:00uur	Crea met Oleksandra, altijd weer een verrassing wat je gaat maken
	14:00-16:00uur	Sport en spel , goed voor je lijf
	14:00-16:00uur	Leesgroep , we bespreken het boek Fuzzie van Hanna Bervoets
05 vrijdag	10:00-12:00uur	Sinterklaas spel , neem 5 mini cadeautjes mee, dan spelen we het gezellige Sinterklaasspel
09 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14:00-16:00uur	Bloemen maken van stof , samen maken we uiteindelijk een wandkleed
	14:00-16:00uur	Reiki , om 13.00 - 13.45 - 14.30 - 15.15 uur *
10 woensdag	10:00-12:00uur	Massage , om 9:30 en 11:00 uur ***
11 donderdag	10:00-12:00uur	Kerstballen origami , we maken mooie kerstballen van papier
	10:00-12:00uur	Voetreflex of Acces bars , 9:00, 10:00 en 11:00 uur ***
	14:00-16:00uur	Schilderen met Yvonne , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk (laatste keer)
12 vrijdag	10:00-12:00uur	Therapeutisch consult , met Danielle om 10:00, 11:00 en 12:00 uur
	10:00-12:00uur	Kerststukje maken , onder begeleiding maken we een mooi kerststuk voor thuis ***
16 dinsdag	10:00-12:00uur	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
	14:00-16:00uur	Meditatief tekenen , vorm van tekenen waarbij je uitgenodigd wordt om te zijn in het moment.
17 woensdag	10:00-12:00uur	Kerstbingo , ga jij met een mooie prijs naar huis?
18 donderdag	10:00-12:00uur	Diamond Painting , gezellig en ontspannen met elkaar bezig zijn
	14:00-16:00uur	Schilderen vanuit emotie , met Iris
19 vrijdag	10:00-12:00uur	Lachyoga , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem
	16:00-20:00uur	Eten van de plaat (Kerst) , gezellig eten met elkaar #
23 dinsdag	10:00-12:00uur	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14:00-16:00uur	Vertellis spel , met elkaar delen van terugblikken en vooruit kijken
24 woensdag	10:00-12:00uur	Taal van Muziek , deel je favoriete nummers (en herinneringen) met elkaar.
	13:00-16:00uur	Kerstlunch , gezellig lunchen met elkaar op de dag voor Kerst **
25 +26 dec	10:00-12:00uur	Gesloten ivm Kerst
30 dinsdag	10:00-12:00uur	Klankbeleving , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken van de klankschalen **
	14:00-16:00uur	Reiki , om 13.00 - 13.45 - 14.30 - 15.15 uur *
31 woensdag	10:00-12:00uur	Oudejaarswandeling , nadien oliebollen en chocomel bij De Blauwe Anemoon
Jauari		
02 vrijdag	10:00-12:00uur	Sjoelen , wie gooit de meeste punten?
06 dinsdag	15:00-18:00uur	Nieuwjaarsreceptie

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 kom je standaard naar dezelfde activiteiten, dan is het toch de bedoeling dat je inschrijft.