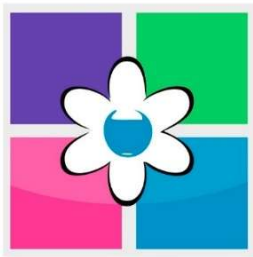


Activiteitenprogramma DE BLAUWE ANEMOON, maart/april 2026



Openingstijden & Contact:
Dinsdag: 09.30 - 12.30 uur & 13.30 - 16.30 uur & 19.00 - 21.00 uur
Woensdag: 09.30 - 12.30 uur
Donderdag: 09.30 - 12.30 uur & 13.30 - 16.30 uur
Vrijdag: 09.30 - 12.30 uur
<i>DE BLAUWE ANEMOON, Arkelse Onderweg 36, 4206 AH Gorinchem,</i>
<i>tel.: 0183 820213, info@deblauweanemoon.nl</i>

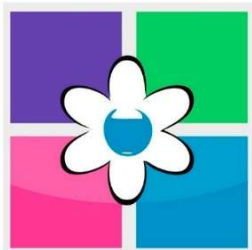
ACTIVITEITENPROGRAMMA DE BLAUWE ANEMOON, MAART 2026

03 dinsdag	10.00-12.00 u	Creatieve verrassingsactiviteit , steeds weer een verrassing wat er gemaakt wordt
	10.00-12.00 u	Stoelmassage ** , even ontspannen en weer frisse energie, 10.00 - 10.45 - 11.30 u
	14.00-16.00 u	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
	19.00-21.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
04 woensdag	10.00-12.00 u	Lach & Loop , een wandeling vol ontspanning en plezier met Samuel
05 donderdag	09.00-12.00 u	Gezichtsbehandeling *** , lekker verwenmoment 9.30 - 10.30 - 11.30 uur
	13.30-16.00 u	Massage # , volledige ontspannende lichaamsmassage 13.30 en 15.00 u
06 vrijdag	10.00-12.00 u	Sjoelen of Jeu de boules , afhankelijk van het weer binnen of buiten actief zijn
10 dinsdag	10.00-12.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14.00-16.00 u	Chi Neng Qigong , meditatie in beweging
	19.00-21.00 u	AYA inloopavond , voor jong volwassenen tussen de 18-39 jaar
11 woensdag	10.00-12.00 u	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
12 donderdag	10.00-12.00 u	Workshop Kunstgeschiedenis , leer kunstwerken beter bekijken en begrijpen
	14.00-16.00 u	Zangmiddag , ontspannen zingen met elkaar onder leiding van Loes
13 vrijdag	10.00-12.00 u	Bingo , wie gaat er naar huis met een mooie prijs?
17 dinsdag	10.00-12.00 u	Stoelmassage ** , even ontspannen en weer frisse energie, 10.00 - 10.45 - 11.30 u
	13.00-16.00 u	Reiki * , ervaar wat het met je doet 13.00 - 13.45 - 14.30 - 15.15 u
	19.00-21.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
18 woensdag	10.00-12.00 u	Sport en spel , goed voor je lijf
19 donderdag	09.00-12.00 u	Access Bars/ Voetreflex *** , maak zelf de keuze hoofd of voet 9.00 - 10.00 - 11.00 u
	10.00-12.00 u	Diamond painting , gezellig en ontspannen met elkaar bezig zijn
	14.00-16.00 u	Schilderen vanuit emotie , met Iris
20 vrijdag	10.00-12.00 u	Paasstukje maken*** om de Paassfeer in huis te halen.
24 dinsdag	10.00-12.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14.00-16.00 u	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
	19.00-21.00 u	Inloopavond , koffie en thee staat klaar
25 woensdag	10.00-12.00 u	Taal van muziek , deel je favoriete nummers (en dus herinneringen) met elkaar
26 donderdag	10.00-12.00 u	Kaarten maken , deze keer een mooie Paaskaart?
	14.00-16.00 u	Workshop Kunstgeschiedenis , leer kunstwerken beter bekijken en begrijpen
27 vrijdag	09.00-12.00 u	Pedicure *** , verwenmoment voor de voeten 9.15 - 9.45 - 10.15 - 10.45 - 11.15 u
	10.00-12.00 u	Therapeutisch consult met Danielle , 1 op 1 gesprek om 10.00 en 11.00 uur
31 dinsdag	10.00-12.00 u	Creatieve verrassingsactiviteit , steeds weer een verrassing wat er gemaakt wordt
	10.00-12.00 u	Stoelmassage ** , even ontspannen en weer frisse energie, 10.00 - 10.45 - 11.30 u
	14.00-16.00 u	Afscheidsmiddag Bloemen maken van stof , het wandkleed hangt!
	19.00-21.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht

Graag verzoeken wij je in te schrijven voor onze activiteiten. Bij eventuele verhindering graag afmelden.

Eigen bijdrage per activiteit of inloop: Euro 2, Euro 5 (*), Euro 7,50 (), Euro 10 (***), Euro 15 (#)**

Activiteitenprogramma DE BLAUWE ANEMOON, maart/april 2026



Openingstijden & Contact:

Dinsdag: 09.30 - 12.30 uur & 13.30 - 16.30 uur & 19.00 - 21.00 uur

Woensdag: 09.30 - 12.30 uur

Donderdag: 09.30 - 12.30 uur & 13.30 - 16.30 uur

Vrijdag: 09.30 - 12.30 uur

DE BLAUWE ANEMOON, Arkelse Onderweg 36, 4206 AH Gorinchem,

tel.: 0183 820213, info@deblauweanemoon.nl

ACTIVITEITENPROGRAMMA DE BLAUWE ANEMOON, APRIL 2026

01 woensdag	10.00-12.00 u	Stadswandeling door Gorcum , met Marja, we starten vanaf het Gorcums museum
02 donderdag	10.00-12.00 u	Creatief met Oleksandra
	14.00-16.00 u	Klankbeleving ** , kom tot diepe rust en ontspanning door de klanken vd klankschalen
03 vrijdag	12.00-14.00 u	Paasbrunch , met elkaar genieten van allerlei lekkers***
07 dinsdag	10.00-12.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	14.00-16.00 u	Chi Neng Qigong , meditatie in beweging
	19.00-21.00 u	AYA inloopavond , voor jong volwassenen tussen de 18-39 jaar
08 woensdag	10.00-12.00 u	Herstel Yoga , met Annerie (uiterst zachte, therapeutische yogavorm)
09 donderdag	10.00-12.00 u	Workshop Kunstgeschiedenis , leer kunstwerken beter bekijken en begrijpen
	14.00-16.00 u	Schilderen vanuit emotie , met Iris
10 vrijdag	10.00-12.00 u	Zangochtend , ontspannen zingen met elkaar onder leiding van Loes
14 dinsdag	10.00-12.00 u	Stoelmassage ** , even ontspannen en weer frisse energie, 10.00 - 10.45 - 11.30 u
	13.00-16.00 u	Gezichtsbehandeling *** , lekker verwenmoment om 13.00 - 14.00 - 15.00 uur
	14.00-16.00 u	3D schilderij maken , met Loes
	19.00-21.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
15 woensdag	10.00-12.00 u	Sport en Spel , goed voor je lijf
16 donderdag	09.00-12.00 u	Access bars/ voetreflex *** , maak zelf de keuze hoofd of voet 9.00 - 10.00 - 11.00 u
	14.00-16.00 u	Massage # , volledige ontspannende lichaamsmassage 13.30 en 15.00 uur
17 vrijdag	10.00-12.00 u	Lach & Loop , een wandeling vol ontspanning en plezier met Samuel
	10.00-12.00 u	Therapeutisch consult met Danielle , 1 op 1 gesprek 10.00 en 11.00 uur
21 dinsdag	10.00-12.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
	13.00-16.00 u	Reiki * , ervaar wat het met je doet 13.00 - 13.45 - 14.30 - 15.15 u
	19.00-21.00 u	Mindfulness , ontspannende bodyscan met Marjolijn
22 woensdag	10.00-12.00 u	Taal van muziek , deel je favoriete nummers (en dus herinneringen) met elkaar
23 donderdag	10.00-12.00 u	Diamond painting , gezellig en ontspannen met elkaar bezig zijn
	14.00-16.00 u	Workshop Kunstgeschiedenis , leer kunstwerken beter bekijken en begrijpen
24 vrijdag	09.00-12.00 u	Sjoelen (of Jeu de boules, afhankelijk van het weer binnen of buiten actief zijn)
	10.00-12.00 u	Crea cafe , met een persoonlijk handwerk, haken, breien etc onder begeleiding van Wil
	16.00-19.00 u	Lotgenotenententje: Tapas avond #
28 dinsdag	10.00-12.00 u	Stoelmassage ** , even ontspannen en weer frisse energie, 10.00 - 10.45 - 11.30 u
	14.00-16.00 u	Bingo , ga jij met een mooie prijs naar huis?
	19.00-21.00 u	Yoga , breng lichaam en geest in evenwicht
29 woensdag	10.00-12.00 u	Lach Yoga , vermindert stress en versterkt het immuunsysteem
30 donderdag	10.00-12.00 u	Meditatief tekenen , tekenend creëer je ruimte om in het moment te zijn
	14.00-16.00 u	Schilderen , onder begeleiding stap voor stap naar een mooi kunstwerk
	14.00-16.00 u	Leesgroep , we bespreken het boek Het beladen huis (Christien Brinkgreve)
01 mei, vrijdag	10.00-12.00 u	Jeu de Boules , lekker buiten bezig zijn (bij slecht weer gaan we sjoelen)

Graag verzoeken wij je in te schrijven voor onze activiteiten. Bij eventuele verhindering graag afmelden.

Eigen bijdrage per activiteit of inloop: Euro 2, Euro 5 (*), Euro 7,50 (), Euro 10 (***), Euro 15 (#)**

Activiteitenprogramma DE BLAUWE ANEMOON, maart/april 2026

Bij sommige activiteiten is het aantal deelnemers beperkt. De week voorafgaand aan de activiteit wordt men per email geïnformeerd of er plaats is.