



ACTIVITEITEN MEI 2024

Heemskerk

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 1 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	14.00 - 15.00 uur	“Fit in je vel” training
Ma 6 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	10.30 – 12.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema “de KRACHT van kwetsbaarheid”
Wo 8 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	14.00 - 15.00 uur	“Fit in je vel” training
Ma 13 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
Wo 15 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	14.00 - 15.00 uur	“Fit in je vel” training
Ma 20 mei	gesloten	Tweede pinksterdag
Wo 22 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	14.00 - 15.00 uur	“Fit in je vel” training
Ma 27 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	10.00 – 12.00 uur	Creatieve workshop met Annalies
Wo 29 mei	9.30 – 10.00 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk &Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	14.00 - 15.00 uur	“Fit in je vel” training
	14.30 – 16.00 uur	Massages; naar keuze hand, voet,- hoofdmassage. Duur 30 min.

Activiteiten kosten 5 euro per keer of via een strippenkaart. Kosten massage 10 euro voor een half uur Mail voor meer informatie of aanmelden naar Sheila Bijtenhoorn: info@ipsohuiskennemerland.nl of bel/app naar: 06 – 397 23 580. Meer info over alle locaties op www.ipsohuiskennemerland.nl
Locatie: Op de begane grond van het Gezondheidscentrum Broekpolder Steenhouwerskwartier 29, 1967 KD Heemskerk. Gratis parkeren in de parkeergarage onder de Vomar tegenover het Gezondheidscentrum

