



ACTIVITEITEN MEI 2024 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 1 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	10.00 – 12.00 uur	Oncologisch spreekuur
	19.30 – 21.00 uur	Yoga door Inge
Do 2 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.30 uur	Leesclub
	11.00 – 13.00 uur	Ademen en verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 3 mei	09.30 – 13.00 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema veranderen (open voor iedereen)
Di 7 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.30 uur	Wandelcoaching
	12.30 – 13.00 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Power-fit
Wo 8 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- en voetmassage
	14.00 – 15.00 uur	Dansende stem
	19.30 – 21.00 uur	Yoga door Inge
Do 9 mei		GESLOTEN
Vrij 10 mei		GESLOTEN
Ma 13 mei	19.30 – 21.00 uur	AYA+ lotgenotenbijeenkomst (open voor iedereen tussen 28-46 jaar)
Di 14 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	13.00 – 16.00 uur	Stoelmassage

ACTIVITEITEN MEI 2024

SANTPOORT-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 15 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- en voetmassage
	19.30 – 21.00 uur	Yoga door Inge
Do 16 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	09.30 – 13.15 uur	Reiki of reading door Christiaan
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 17 mei	09.30 – 13.00 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	09.30 – 12.30 uur	Reiki of reading door Christiaan
Di 21 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.30 uur	Wandelcoaching
	12.30 – 13.00 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Power-fit
Wo 22 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	19.30 – 21.00 uur	Yoga door Inge
Do 23 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	11.00 – 13.00 uur	Ademen en verbinden
Vrij 24 mei	09.30 – 13.00 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	09.30 – 12.30 uur	Massage
	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 27 mei	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor mannen
Di 28 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	10.00 – 12.00 uur	Reiki door Eddie
	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst naasten



IPSO Huis Kennemerland
 Wulverderlaan 51
 023-888 53 67
info@ipsohuiskennemerland.nl
ipsohuiskennemerland.nl

ACTIVITEITEN MEI 2024

SANTPOORT-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 29 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	19.30 – 21.00 uur	Yoga door Inge
Do 30 mei	09.30 – 16.30 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	11.00 – 13.00 uur	Ademen en verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 31 mei	09.30 – 13.00 uur	Ontmoeten aan de keukentafel
	09.30 – 10.45 uur	Yoga

Aanbod dat niet vast op agenda staat:

Uitwendige borstprothese voorlichting op afspraak, Boekenuitleen, Mindfulness training.

Vragen over het UWV, Coaching (richting werk), Kookworkshops, Leesclub, Workshop Zang/stembevrijding, Cursus Omgaan met Stress, Lotgenotengroep voor AYA+ gasten.

Lotgenotengroep voor gasten die niet meer beter worden, Systeemgesprekken, Spreekuur Bloedkanker, Stamceltransplantatie en lymfklierkanker. Positieve Gezondheid: Het andere Gesprek.

Vraag ernaar bij de gastvrouwen/heren aan de keukentafel



IPSO Huis Kennemerland
Wulverderlaan 51
023-888 53 67
info@ipsohuiskennemerland.nl
ipsohuiskennemerland.nl