



ACTIVITEITEN JULI 2024

Heemskerk

Datum	Tijd	Activiteiten
Ma 1 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	10.30 – 11.30 uur	Zingen met Marouscha op wereldmuziek
	11.00 – 12.00 uur	Visualisatie thema "Ontspanning en loslaten"
Wo 3 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk en Talk
	10.30 – 11.30 uur	Stress relief yoga
Ma 8 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
Wo 10 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	10.00 – 11.30 uur	Mantel-Z is aanwezig voor vragen en info
Ma 15 juli	9.30 uur -16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
Wo 17 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
	9.00 – 10.00 uur	Walk & Talk
	10.30 - 11.30 uur	Stress relief yoga
	13.00 - 15.00 uur	Massage keuze uit: hoofd, hand of voetmassage
Ma 22 juli	9.30 – 16.30 uur	Koffie en een luisterend oor aan de tafel
Wo 24 juli	Zomerpicknick in Park Assumburg Naast lekkere hapjes en drankjes kan er worden deelgenomen aan activiteiten in de buitenlucht waaronder een yogasessie onder leiding van Sandra en Walk& Talk door Lisette. Kosten voor de picknick bedragen 7,50 euro inclusief activiteit. Alleen deelnemen aan de picknick is ook mogelijk. Aanmelden noodzakelijk via de gastvrouwen, Sheila of info@ipsohuiskennemerland.nl	
Locatie is deze dag gesloten voor inloop en activiteiten.		
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		

ACTIVITEITEN MEI 2024

HEEMSKERK

Datum	Tijd	Activiteiten
-------	------	--------------

Aanbod dat niet vast op agenda staat: Boekenuitleen, Mindfulness., vragen over UWV, Cursus Omgaan met Stress, Lotgenotengroep, Positieve Gezondheid: Het andere Gesprek. Gesprek met oncologisch verpleegkundige, Vraag ernaar bij de gastvrouwen aan de keukentafel.