



ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2024 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Di 03 sept	12.30 – 13.30 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Wo 04 sept	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 05 sept	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vr 06 sept	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema “Zekerheid” (open voor iedereen)
Di 10 sept	13.15 - 15.00 uur	Stoelmassage
Wo 11 sept	14.00 – 15.15 uur	Dansende stem
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 12 sept	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 16.00 uur	Massage
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 13 sept	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 16 sept	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst AYA+ (open voor iedereen tussen 28-46 jaar)
Di 17 sept	12.30 – 13.00 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Power-fit
Wo 18 sept	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 19 sept	09.30 – 11.00 uur	Leesclub
	09.30 – 13.15 uur	Reiki of diepgaand gesprek

ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2024

Datum	Tijd	Activiteiten
	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 20 sept	09.30 – 10.30 uur	Yoga
Ma 23 sept	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor mannen
Di 24 sept	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor naasten
Wo 25 sept	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	10.30 – 12.00 uur	Zinvol leven (als je niet meer beter wordt)
Do 26 sept	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 27 sept	09.30 – 10.30 uur	Yoga
	09.45 – 12.45 uur	Massage

Aanbod dat niet vast op agenda staat:

- Oncologisch spreekuur op afspraak
- Vragen over het UWV op afspraak
- Coaching (algemeen & richting werk) en systeemgesprekken
- Cursus Omgaan met Stress en Mindfulness training
- Boekenuitleen
- Kookworkshops
- Positieve Gezondheid: Het andere Gesprek
- Uitwendige borstprothese voorlichting op afspraak
- Lotgenotengroep voor gasten die niet meer beter worden
- Spreekuur Bloedkanker, Stamceltransplantatie en lymfklierkanker

]Vraag ernaar bij de gastvrouwen aan de keukentafel of neem telefonisch contact met ons op.



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