



ACTIVITEITEN OKTOBER 2024 HAARLEM

| Datum | Tijd | Activiteiten |
|--------------|-------------------|---|
| Di 1 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Creatief atelier |
| | 12.00 – 13.00 uur | Oncologisch zwemmen |
| | 13:00 – 16:00 uur | Reiki |
| | 13.45 – 15.15 uur | Anti stress training |
| | 19.30 – 22.00 uur | Rouwtheater |
| Do 3 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Herstel yoga |
| | 12.15 – 15.45 uur | Massage |
| | 14.00 – 16.00 uur | Lotgenoten themagroep: Muziek (lever je favo stuk aan per mail) |
| Vrij 4 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Mindful yoga |
| | 13.00 – 14.00 uur | Door bewegen fit(ter) |
| Di 8 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Creatief atelier |
| | 12.00 – 13.00 uur | Oncologisch zwemmen |
| Do 10 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Herstel yoga |
| | 14.00 – 15.30 uur | Lotgenotencontact: als genezing niet meer mogelijk is |
| | 13.30 – 14.45 uur | Zang/stembevrijding |
| Vrij 11 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Mindful yoga |
| | 13.00 – 14.00 uur | Door bewegen fit(ter) |
| Di 15 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Creatief atelier |
| | 10.00 – 12.00 uur | Oncologisch spreekuur |
| | 12.00 – 13.00 uur | Oncologisch zwemmen |
| | 14.30 – 15.30 uur | Lezing: lichter leven, hoe doe je dat? |
| Do 17 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Herstel yoga |
| | 12.15 – 15.45 uur | Massage |
| Vrij 18 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Mindful yoga |
| | 13.00 – 14.00 uur | Door bewegen fit(ter) |



ACTIVITEITEN OKTOBER 2024

HAARLEM

| Datum | Tijd | Activiteiten |
|--------------|-------------------|--|
| Di 22 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Creatief atelier |
| | 12.00 – 13.00 uur | Oncologisch zwemmen |
| Do 24 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Herstel yoga |
| | 10.00 – 12.00 uur | De diepte in met Christiaan – 1 op 1 gesprek |
| Vrij 25 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Mindful yoga |
| | 13.00 – 14.00 uur | Door bewegen fit(ter) |
| Di 29 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Creatief atelier |
| | 12.00 – 13.00 uur | Oncologisch zwemmen |
| Do 31 okt. | 10.00 – 11.15 uur | Herstel yoga |

Aanbod dat niet vast op agenda staat:

Uitwendige borstprothese voorlichting, Boekenuitleen, Mindfulness training, Vragen over het UWV, Leesclub, Workshop Zang/stembevrijding, Cursus Omgaan met Stress, Zinvol leven lotgenotengroep, Door bewegen fitter, Positieve Gezondheid: Het andere Gesprek.

Vraag ernaar bij de gastvrouwen/heren aan de keukentafel



IPSO Huis Kennemerland
Leonardo Da Vinciplein 73
T: 023-888 53 68
E: info@ipsohuiskennemerland.nl
W: www.ipsohuiskennemerland.nl