



ACTIVITEITEN OKTOBER 2024 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Di 01 okt	12.30 – 13.30 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Wo 02 okt	10.00 – 11.00 uur	Do-in yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage (Vivianne)
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 03 okt	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)
Vr 04 okt	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema “Hoe hou je je eigen regie vast?” (open voor iedereen)
Di 08 okt	13.15 - 15.00 uur	Stoelmassage (Carole Marie)
Wo 09 okt	10.00 – 11.00 uur	Do-in yoga
	14.00 – 15.15 uur	Dansende stem
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 10 okt	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 16.00 uur	Massage (Heleen)
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vrij 11 okt	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Di 15 okt	12.30 – 13.00 uur	Hardlooptraining
	13.30 – 14.15 uur	Power-fit
Wo 16 okt	10.00 – 11.00 uur	Do-in yoga
	10.30 – 12.00 uur	Zinvol leven als je niet meer beter wordt olv Jody van Questio
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage (Vivianne)
	19.30 – 21.00 uur	Yoga

ACTIVITEITEN OKTOBER 2024

SANTPOORT-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Do 17 okt	09.30 – 13.15 uur	Reiki of diepgaand gesprek
	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 18 okt	09.30 – 10.30 uur	Yoga
Ma 21 okt	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst AYA+ (open voor iedereen tussen 28-46 jaar)
Di 22 okt	10.00 – 12.00 uur	Workshop: Gezond verder na kanker met Kati Pannekeet (mrs. Broccoli)
	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor naasten
Wo 23 okt	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 24 okt	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 25 okt	09.30 – 10.30 uur	Yoga
	09.45 – 12.45 uur	Massage (Heleen)
Ma 28 okt	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor mannen
Di 29 okt	-	-
Wo 30 okt	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	19.30 – 21.00 uur	Yoga
Do 31 okt	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.00 - 14.30 uur	Leesclub



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

ACTIVITEITEN OKTOBER 2024

SANTPOORT-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Do 31 okt	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
	15.00 – 16.15 uur	Yoga Nidra (bij voldoende animo)
Vr 1 nov	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst (open voor iedereen)

Aanbod dat niet vast op agenda staat:

- Oncologisch spreekuur op afspraak
- Vragen over het UWV op afspraak
- Coaching (algemeen en richting werk) & systeemgesprekken
- Cursus Omgaan met Stress & 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
ipsohuiskennemerland.nl