



ACTIVITEITEN NOVEMBER 2024 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Vr 01 nov	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema ‘Hoe bewaak jij je kwaliteit van leven’
Wo 06 nov	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	10.30 – 12.00 uur	Zinvol leven (als je niet meer beter wordt) ism Questio-Centrum
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd/Voet massage
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Do 07 nov	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vr 08 nov	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Wo 13 nov	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	14.00 – 15.15 uur	Dansende stem
Do 14 nov	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 16.00 uur	Massage
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vrij 15 nov	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 18 nov	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst AYA+ (open voor iedereen tussen 28-46jaar)
Wo 20 nov	10.00- 11.00 uur	Do In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Do 21 nov	09.30 – 13.15 uur	Reiki
	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra



ACTIVITEITEN NOVEMBER 2024

Datum	Tijd	Activiteiten
Vrij 22 nov	09.30 – 11.30 uur	Yoga
	09.30 – 12.00 uur	Massage
Ma 25 nov	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor mannen
Di 26 nov	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor naasten
Wo 27 nov	10.00 – 11.00 uur	Do-In yoga
	10.30 – 12.00 uur	Zinvol leven (als je niet meer beter wordt) ism Questio-Centrum
Do 28 nov	11.00 – 13.00 uur	Sessie ademen & verbinden
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vrij 29 nov	09.30 – 10.30 uur	Yoga

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



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