



ACTIVITEITEN DECEMBER 2024 SANTPOORD-NOORD

Datum	Tijd	Activiteiten
Wo 04 dec	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voet massage
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Do 05 dec	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vr 06 dec	09.30 – 10.45 uur	Yoga
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst thema: Kwaliteit van leven (2) Aspect mentaal welbevinden
Wo 11 dec	10.00 – 11.00 uur	Do In yoga
	10.30 – 12.00 uur	Zinvol leven (als je niet meer beter wordt) ism Questio-Centrum
	14.00 – 15.15 uur	Dansende stem
Do 12 dec	09.30 – 13.45 uur	Reiki
	12.45 – 16.00 uur	Massage
	13.30 – 14.45 uur	Yoga Nidra
Vrij 13 dec	09.30 – 10.45 uur	Yoga
Ma 16 dec	19.30 – 21.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst AYA+ (open voor iedereen tussen 28-46jaar)
Wo 18 dec	10.00- 11.00 uur	Do In yoga
	13.00 – 16.00 uur	Hoofd- of voetmassage
	13.30 – 14.15 uur	Powerfit
Do 19 dec	19.30 – 21.00 uur	Mannen onder elkaar

VAN 20 DECEMBER T/M 05 JANUARI IS HET IPSO HUIS GESLOTEN



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