

**OPENINGSTIJDEN**

Maandag **13:00 - 16:00 u** | Dinsdag t/m Donderdag **09.30 - 16.00 u**. Op deze tijden is een gastheer/-gastvrouw aanwezig om u te ontvangen en met u in gesprek te gaan. Ook zijn er speciale activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden via onze website ([www.marikenhuis.nl](http://www.marikenhuis.nl)) of via een aanmeldformulier in het Marikenhuis. Eigen bijdrage € 2,50, tenzij anders vermeld.

**APRIL 2018**

<b>SPECIAAL</b>		
Wo 04, 11, 18, 25	13.30-15.00	<b>WAALZINNIGE HOOPDANCE IN HET MARIKENHUIS  </b> Tot 23 mei elke woensdag hulahoop in een groep, met een afrondende slotact tijdens Marikenloopfestival in Park Brakkenstein en tijdens het Waalzinnig festival, beiden op zondag 27 mei. Woe 4, 11, 18, 25 april; woe 9, 16 en 23 mei.
Za 14	16.00-17.30	<b>OPENING EXPOSITIE MET WERKEN VAN RIET KERSTEN  </b> Riet Kersten woont en werkt in Nijmegen. Een aantal jaren geleden werd ze geconfronteerd met kanker. Iedereen is welkom bij de opening van haar expositie. GRATIS TOEGANG.
<b>INFORMATIEBIJeenKOMST</b>		
Di 17	19.30-21.30	<b>PROF. ANGELA MAAS OVER CARDIALE INSPANNINGSBELASTING BIJ KANKER  </b> Zij zal ingaan op de gevolgen van behandelingen (radiotherapie, chemotherapie) op de cardiale belastbaarheid bij inspanning. GRATIS
<b>LICHAAMSGERICHTe ACTIVITEITEN</b>		
Di 3	13.30-14.30	<b>WANDELEN OP DE DINSDAGMIDDAG  </b> Zin om samen op pad te gaan? Wil je je conditie opbouwen, je hoofd leegmaken of gewoon in de frisse lucht zijn? Doe dan mee!
Di 10, Di 24	09.45-12.45	<b>KENNISMAKING MET ENERGETISCHE THERAPIE  </b> Hierbij wordt gekeken naar de mens als geheel. Lichaam, geest en ziel als onlosmakelijk onderdelen.
Woe 11 Woe 25	10.30-12.30 10.30-12.00	<b>KENNISMAKEN MET FELDENKRAIS  </b> Op afspraak   Je krijgt inzicht in je manier van bewegen en de mogelijkheid om deze positief te beïnvloeden. Wo 11 indiv; Woe 25 groep
Wo 11,25	14.00-16.00	<b>VOETREFLEXZONEMASSAGE  </b> Voetreflexzonemassage geeft een weldadige ontspanning en ondersteunt een eventueel behandelingsproces
Wo11 Wo11	09.30-10.15 10.30-11.30	<b>KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en/of CRANIO-SACRAALTHERAPIE</b> <b>ONTSPANNEN OP WOENSDAG  </b> Een combinatie van rustige oefeningen, ademhalingstechnieken, autogene training en mindfulness.
Wo 25	15.00-16.15	<b>OPEN LES MINDFULNESS  </b> Door Mindfulness word je je bewuster van wat er in je omgaat en ontwikkel je een houding om daar met mildheid naar te kijken.
<b>CREATIEF / EXPRESSIEF</b>		
Do 05	14.00-15.30	<b>SPELEN MET KLANKEN  </b> Eerste donderdag van de maand samen muziek maken.
Do 05,12 Do 19	13.30-15.30	<b>OPEN ATELIER  </b> 'Vrij schilderen' en andere creatieve activiteiten. In een ongedwongen sfeer. Elke eerste, tweede en derde donderdag van de maand.
<b>PSYCHOSOCIAAL</b>		
Ma 09, 16, 23,30	14.00-15.00	<b>OPEN SPREEKUR MICHEL BEX (Psycholoog HDI)  </b> Als u kanker hebt en klachten zoals vermoeidheid, stress, angst of sombere gevoelens. GRATIS
Di 03, 17	13.30-15.30	<b>SAMEN MET LOTGENOTEN  </b> Even met elkaar in gesprek..
Di 10, 24	13.30-15.30	<b>LOTGENOTENCONTACT VOOR NABESTAANDEN  </b> Thema: "Het omgaan met verlies en rouw".
Wo 04, 18	10.30-12.00	<b>INLOOPSPREEKUR WERK &amp; KANKER  </b> Elke eerste en derde woensdag van de maand. GRATIS.
<b>KINDEREN</b>		
Do 05, Do 19	18.30-20.00	<b>SPREEKUR KINDEREN EN KANKER  </b> Op afspraak   Als u informatie zoekt over omgaan met kinderen die te maken hebben met kanker. GRATIS.
Za 28	14.00-16.00	<b>KIDSPower MIDDAG  </b> Op afspraak   Voor kinderen geraakt door kanker. GRATIS
<b>VOEDING</b>		
Ma 9, 16 23, 30	13.00-14.00	<b>SPREEKUR NATUURVOEDINGSKUNDIGE  </b> Voor vragen over voeding voor of na de behandeling voor kanker. GRATIS
Ma 23	12.00-15.00	<b>KOKEN MET GINA  </b> Eigen bijdrage € 6,00   Onder (bege)leiding van een kookexpert maakt u een heerlijke en verantwoorde maaltijd.