



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) of via een aanmeld-formulier in het Marikenhuis. Eigen bijdrage € 2,50, tenzij anders vermeld.

FEBRUARI 2018

OPEN DAG		
Zo 04	13.30-16.00	WERELDKANKERDAG IN MARIKENHUIS Thema: 'Bewegen bij kanker'. In samenwerking met Radboudumc en Radboud Sportcentrum. GRATIS
INFORMATIEBIJeenKOMST		
Di 13	19.30-21.00	'ANGST NA KANKER' Angst na kanker komt veel voor. Coen Völker gaat in op de oorzaken en wat eraan te doen als je bang bent opnieuw ziek te worden. GRATIS
Do 22	19.30-21.30	KANKER EN SPORT Kan je blijven hardlopen tijdens en na je behandeling voor kanker? Door: Prashant Komdeur, sportarts Sportmedisch Centrum Papendal. GRATIS
LICHAAMSGERICHTE ACTIVITEITEN		
Woe 07	10.00-12.30	KENNISMAKEN MET FELDENKRAIS Op afspraak Je krijgt inzicht in je manier van bewegen en de mogelijkheid om deze positief te beïnvloeden. Wo 07 indiv; Woe 21 groep
Woe 21	10.30-11.45	
Do 08	10.00-12.00	KENNISMAKING MET ENERGETISCHE THERAPIE Hierbij wordt gekeken naar de mens als geheel. Lichaam, geest en ziel als onlosmakelijk onderdelen.
Di 13, 27	13.30-15.30	VOETREFLEXZONEMASSAGE Voetreflexzonemassage geeft een weldadige ontspanning en ondersteunt een eventueel behandelingsproces
Wo 14,28	14.00-16.00	
Do 15	13.30-15.45	MASSAGE BIJ KANKER Kennismaken met ontspanningsmassage.
Wo14,28	09.30-10.15	KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en/of CRANIO-SACRAALTHAPIE
Wo14,28	10.30-11.30	ONTSPANNEN OP WOENSDAG Een combinatie van rustige oefeningen, ademhalingstechnieken, autogene training en mindfulness.
CREATIEF / EXPRESSIEF		
Do 01,08	13.30-15.30	OPEN ATELIER 'Vrij schilderen' en andere creatieve activiteiten. In een ongedwongen sfeer. Elke eerste, tweede en derde donderdag van de maand.
Do 15		
Do 01	14.00-15.30	SPELEN MET KLANKEN Elke eerste donderdag van de maand samen muziek maken.
PSYCHOSOCIAAL		
Ma 5, 12, 19,26	14.00-15.00	OPEN SPREEKUR MICHEL BEX (Psycholoog HDI) Als u kanker hebt en klachten zoals vermoeidheid, stress, angst of sombere gevoelens. GRATIS
Di 06, 20	13.30-15.30	SAMEN MET LOTGENOTEN Even met elkaar in gesprek...
Wo 21	10.30-12.00	INLOOPSPREEKUR WERK & KANKER Elke tweede en vierde woensdag van de maand. GRATIS. Volgend spreekuur op woensdag 7 maart.
Di 27	13.30-15.30	LOTGENOTENCONTACT VOOR NABESTAANDEN Thema: "Het omgaan met verlies en rouw". Vervol: di 13 maart en di 27 maart 2018.
KINDEREN		
Do 01, Do 15	18.30-20.00	SPREEKUR KINDEREN EN KANKER Op afspraak Als u informatie zoekt over omgaan met kinderen die te maken hebben met kanker. GRATIS.
Za 24	14.00-16.00	KIDSPower MIDDAG Op afspraak Voor kinderen die geraakt zijn door kanker in hun omgeving. Met ruimte voor elkaars verhaal. GRATIS
VOEDING		
Ma 5, 12, 19, 26	12.00-15.00	SPREEKUR NATUURVOEDINGSKUNDIGE Voor vragen over voeding voor of na de behandeling voor kanker. GRATIS
Ma 26	12.00-15.00	KOKEN MET GINA Eigen bijdrage € 6,00 Onder (bege)leiding van een kookexpert maakt u een heerlijke en verantwoorde maaltijd.

Meer informatie over bovengenoemde activiteiten vindt u op www.marikenhuis.nl