



Elke ma t/m do tussen 13.00 - 16.00 uur is er een gastvrouw/gastheer aanwezig om je te ontvangen en met je in gesprek te gaan. Voor al onze activiteiten vragen wij een eigen bijdrage van € 2,50. Betaling met pin. Kijk op onze website www.marikenhuis.nl om je aan te melden.

Maart 2023

SPECIALE ACTIVITEITEN

Do 2 19.00	THEMA AVOND DARMKANKER Een bijeenkomst over (nieuwe) behandelopties bij darmkanker, in het kader van maart darmkankermaand. Kijk op onze website voor meer informatie en inschrijven.
Wo 8 14.00	WERELDVROUWENDAG Een open middag voor vrouwen. In het teken van 'Mogen zijn wie je bent'. Een gezamenlijke middag van het Marikenhuis en Bindkracht10
Ma 20 19.00	THEMA AVOND WERK EN KANKER Kanker wordt steeds meer een (chronische) ziekte, waar mensen in hun werkzaam leven mee te maken krijgen. Hoe ga je daar als werknemer of als werkgever mee om?

LICHAAMSGERICHTE ACTIVITEITEN

Ma 13 en 27 13.15; 14.45	KENNISMAKEN MET HEALING TOUCH Een ontspannende, energetische werkwijze. Het activeren van het natuurlijk zelfhelend vermogen staat hierbij centraal.
Di 7 13.30	WANDELEN IN HET GOFFERTPARK Zin om samen op pad te gaan? Doe dan mee!
Wo 22 13.00	CHINENG QICHONG Een Chinese meditatieve bewegingsvorm.
Do 9 9.30; 10.30	KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en CRANIO-SACRAALTHERAPIE Deze behandelvormen liggen in het verlengde van elkaar.
Di 21 13.30	KENNISMAKEN MET MINDFULNESS Aandachtig aanwezig zijn in het huidige moment, in verbinding met jezelf en de wereld om je heen.
Wo 15 13.00; 14.00; 15.00	KENNISMAKEN MET VOETREFLEXZONEMASSAGE Deze massage geeft een weldadige ontspanning en ondersteunt een eventueel behandelingsproces.
Do 16 13.30	SPREEKUR BORSTPROTHESE & LINGERIE Adviezen voor vrouwen na een borstoperatie: over borstprothesen, protheselingerie en lingerie-aanpassingen.
Do 9 13.00	HERSTEL YOGA Ademhaling, lichaamsbeweging, ontspanning en meditatie in een vertrouwde omgeving.

CREATIEF / EXPRESSIEF

Wo 1 14.00	SPELEN MET KLANKEN Zonder muzikale kennis lekker samen muziek maken of je als toehoorder laten onderdompelen in een klankbad.
-------------------	--

PSYCHOSOCIAAL

Doorlopend	DIVERSE LOTGENOTENGROEPEN Je kunt je aanmelden voor o.m. de lotgenotengroepen: Algemeen ('Ik heb zelf kanker (gehad)'), borstkanker, prostaatcancer, naasten, nabestaanden, 'Doorleven als kanker niet meer is te genezen'.
Do 2, 9, 16, 23 en 30 13.00; 14.00; 15.00	SPREEKUR TER VOORBEREIDING MEDISCH GESPREK Praktische tips ter voorbereiding op een medisch gesprek met specialist, huisarts of verpleegkundige.
Do 9, 16, 23 en 30 13.45; 15.00	IN BALANS BIJ KANKER Maak kennis met <i>Coaching bij kanker</i> . Een spreekuur voor jezelf of een van je naasten. Zonder verwijzing.
Do 30 13.00; 14.00	SPREEKUR ALLERZORG - CARE FOR CANCER Een spreekuur met een oecologisch-verpleegkundige. In verschillende fasen van het oncologisch ziekteproces.
Di 14 en 28 13.00; 14.15	WANDELGESPREK 1-op-1 Wandelen en stilstaan bij wat er is.
Op afspraak	SPREEKUR WERK & KANKER Als je in de werksituatie te maken krijgt met kanker, roept dit veel vragen op bij zowel werknemer als werkgever.

KINDEREN & JONGEREN

Wo 15 19.00	JONGERENGROEP LEF! Een avond voor jongeren geraakt door kanker.
-----------------------	--