

OPENINGSTIJDEN | het Marikenhuis is vanwege de Coronamaatregelen beperkt open voor geplande activiteiten. Van maandag t/m donderdag, tussen 10.00 en 12.00 uur is er telefonische ondersteuning aanwezig van gastvrouw Lies Tonino, bereikbaar op telefoonnummer 06-14061827. Het Marikenhuis blijft open voor lotgenotengroepen en individuele afspraken. Kijk voor speciale activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden op onze website (www.marikenhuis.nl). Eigen bijdrage € 2,50, tenzij anders vermeld.



APRIL 2021

SPECIAAL

Di 06,13,20 11.00-12.00 **ONLINE KOFFIE-UURTJE** | NIEUW: samen met andere gasten wekelijks een online een bakkie doen.... Doet u mee? Kijk voor inloggen op de site van het Marikenhuis. GRATIS

Di 06,13,20 14.00-17.00 **KOM NAAR HET HEERLIJKE LAND** | Aan de slag in de zelfoogstmoestuin nabij Malden.

Wo 14,21,28 14.00-17.00 Di: Voor gasten van het Marikenhuis. Wo: Voor AYA's (jongvolwassenen 18-35 jaar).

LICHAAMSGERICHTE ACTIVITEITEN

Wo 07,21 09.30-11.30 **KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en/of CRANIO-SACRAALTHERAPIE** | Beide behandelvormen liggen in het verlengde van elkaar. Contact maken met jezelf door lichaamsgerichte oefeningen en komen tot diepe lichamelijke en emotionele ontspanning.

Wo 07,21 10.00-12.00 **SPREEKUR BORSTPROTHESE & LINGERIE** | Voor advies over lingerie op maat met of zonder borstprothese en beha-reparaties. Telefonisch. GRATIS

CREATIEF / EXPRESSIEF

Do 01,15,29 13.30-15.30 **CREATIEVE ONTMOETING MET LOTGENOTEN** | Maak kennis met creatieve technieken in een ontspannen sfeer. Zes bijeenkomsten met vaste groep. Meld u aan!

Wo 07 14.00-15.30 **SPELEN MET KLANKEN** | Zonder muzikale kennis en zonder notenschrift lekker samen muziek maken. Iedereen kan meedoen.

PSYCHOSOCIAAL

Do 08,22,29 10.00, 11.15
13.45, 15.00 **IN BALANS BIJ KANKER** | Maak kennis met *Coaching bij kanker*. Een wekelijks spreekuur voor uzelf of een van uw naasten. Zonder verwijzing.

Do 01,15,22 10.30-12.00 **LOTGENOTENCONTACT NAASTEN** | Ontmoet lotgenoten in eenzelfde positie om met elkaar uit te wisselen wat je bezighoudt. Vaste groep. Start groep, meld u aan.

Do 01,08,15 13.00-16.00 **SPREEKUR TER VOORBEREIDING MEDISCH GESPREK** | Praktische tips ter voorbereiding op een medisch gesprek met specialist, huisarts of oncologisch verpleegkundige.

Ma 05,12, 13.30-15.00 **SPREEKUR MARGA THIJSSSEN (GZ-PSYCHOLOOG)** | Als u kanker hebt en klachten zoals vermoeidheid, stress, angst of sombere gevoelens. Telefonisch, beeldbellen of face-to-face.

Di 06,20 13.30-15.30 **SAMEN MET LOTGENOTEN** | Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. Even met elkaar in gesprek. Meld u aan voor een nieuwe groep (maandag)

Ma 12,26 13.30-15.30 **SAMEN MET LOTGENOTEN** | Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. Even met elkaar in gesprek. Start nieuwe groep di 6 april. Meld u aan.

Do 08 16.00-17.30 **LOTGENOTENCONTACT PROSTAATKANKER** | Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met prostaatkanker om met elkaar uit te wisselen wat je bezighoudt. Vaste groep. Meld u aan voor een nieuwe groep.

Di 13,27 13.30-15.30 **LOTGENOTENCONTACT BORSTKANKER** | Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met borstkanker om met elkaar uit te wisselen wat je bezighoudt. Vaste groep. Meld u aan voor een nieuwe groep

Di 13, Ma 26 09.30-10.30 **WANDELGESPREK 1-OP-1** | 'Wandelen en stilstaan bij wat er is'. Wil je kennismaken met het 1-op-1 wandelgesprek? Maak een afspraak.

Op afspraak **INLOOPSPREEKUR WERK & KANKER** | Maak een afspraak.

KINDEREN

Za 10 13.00-15.00 **KIDSPower** | Als je te maken hebt met kanker in jouw gezin. Ontmoet andere kinderen in dezelfde situatie. Samen praten, knutselen, spelletjes doen en buiten spelen. GRATIS

Op afspraak **SPREEKUR KINDEREN EN KANKER** | Als u informatie zoekt over omgaan met kinderen die te maken hebben met kanker. Op afspraak. GRATIS

VOEDING

Op afspraak **SPREEKUR KANKER & LEEFSTIJL** | Voor vragen over fysieke, spirituele, energetische of mentale voeding. Op afspraak. GRATIS

Wo 14 15.00-16.30 **KOKEN MET GINA** | Online en interactieve workshop via ZOOM. Koken met biologische ingrediënten. Geef je op.