



OPENINGSTIJDEN | Op ma t/m do tussen 13.00 - 16.00 uur is een gastvrouw/gastheer aanwezig om u te ontvangen en met u in gesprek te gaan. Uiteraard met inachtneming van de regels omtrent Corona. Ook zijn er speciale activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden via onze website (www.marikenhuis.nl). Eigen bijdrage € 2,50, tenzij anders vermeld.

NOVEMBER 2021

SPECIAAL		
Di 02	19.30-21.30	HOE WIL JE HERINNERD WORDEN? Themabijeenkomst over verdriet en rouw als kanker je raakt. Gratis.
Ma 8 en 22-11, Ma 06-12	13.30-15.30	INSPIRATIECURSUS 'STILSTAAN BIJ ZIN EN VERLIES' Reflecteren op zingeving, religie en spiritualiteit, voor inzichten waar u mee verder kunt. Ook voor mensen die niet door kanker getroffen zijn! Eigen bijdrage € 5,--
ZONDAG 21 nov	14.00	'HOE KUNST EN ZORG KUNNEN SAMENWERKEN' Interactieve voorstelling in het Marikenhuis met foto's, dans en discussie. Dialoog tussen kunst en zorg bij de behandeling van kanker: we doen het samen!
LICHAAMSGERICHTTE ACTIVITEITEN		
Di 02	13.30	WANDELEN IN HET GOFFERTPARK Zin om samen op pad te gaan? Doe dan mee!
Di 02	13.30-14.45	KENNISMAKEN MET MINDFULNESS Aandachtig aanwezig zijn in het huidige moment, in verbinding met jezelf en de wereld om je heen. Groepsactiviteit (max 4 pp).
Ma 08,22,29	13.15, 14.45	HEALING TOUCH Een ontspannende, verzorgende energetische werkwijze. Het activeren van het natuurlijk zelfhelend vermogen staat hierbij centraal.
Do 11	13.30-14.30	KENNISMAKEN MET YOGA Ademhaling, lichaamsbeweging, ontspanning en meditatie in een vertrouwde omgeving. Groepsactiviteit (max 4 pp).
Do 11, 25	09.30, 10.30	KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en/of CRANIO-SACRAALTHERAPIE Behandelvormen liggen in het verlengde van elkaar. Lichamelijke en emotionele ontspanning.
Do 11	13.30-15.30	SPREEKUR BORSTPROTHESE & LINGERIE Adviezen voor vrouwen na een borstoperatie: over borstprothesen, protheselingerie en lingerie-aanpassingen.
Do 18	13.00, 14.00 15.00	KENNISMAKEN MET VOETREFLEXZONEMASSAGE Deze massage geeft een weldadige ontspanning en ondersteunt een eventueel behandelingsproces.
CREATIEF / EXPRESSIEF		
Wo 03,17	14.00-15.00	SPELEN MET KLANKEN Zonder muzikale kennis en zonder notenschrift lekker samen muziek maken of je als toehoorder laten onderdompelen in een klankbad.
Wo 10,24	13.30-15.30	CREATIEVE ONTMOETING MET LOTGENOTEN Maak kennis met creatieve technieken in een ontspannen sfeer. Bijeenkomsten met vaste groep. Meld u aan.
PSYCHOSOCIAAL		
Doorlopend.	In overleg met deelnemers	DIVERSE LOTGENOTENGROEPEN U kunt zich aanmelden voor de volgende lotgenotengroepen: Algemeen ('Ik heb zelf kanker (gehad)'), Borstkanker, Prostaatcancer, Naasten of Nabestaanden. Kijk op marikenhuis.nl
Di 02,09,16,23	12.30-13.00	TELEFONISCH SPREEKUR MARGA THIJSEN (GZ-PSYCHOLOOG) Als u kanker hebt en klachten als vermoeidheid of sombere gevoelens. (Beeld)bellen of face-to-face.
Do 04,11,18,25	13.00-16.00	SPREEKUR TER VOORBEREIDING MEDISCH GESPREK Praktische tips ter voorbereiding op een medisch gesprek met specialist, huisarts of verpleegkundige.
Do 04,18	10.00, 11.15	IN BALANS BIJ KANKER Maak kennis met <i>Coaching bij kanker</i> . Een spreekuur voor uzelf of een van uw naasten. Zonder verwijzing.
Do 11,25	13.45, 15.00	
Di 09,23	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 & JONGEREN		
Wo 03	19.00-21.00	JONGERENGROEP LEF! 'Zet kanker ook jouw wereld op zijn kop?'. Voor jongeren van 12-18 jaar. Ontmoet leeftijdgenoten in eenzelfde situatie als jij. GRATIS.
Op afspraak		SPREEKUR KINDEREN EN KANKER Op afspraak. GRATIS
VOEDING		
Op afspraak		SPREEKUR KANKER & LEEFSTIJL Voor vragen over fysieke, spirituele, energetische of mentale voeding. Op afspraak. GRATIS