



OPENINGSTIJDEN | Op ma van 13.00-16.00 uur en di t/m do tussen 09.30 - 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.

OKTOBER 2021

SPECIAAL		
Oktober		BORSTKANKERMAAND Diverse activiteiten zijn specifiek gericht op mensen met borstkanker.
Vr 22	09.30-11.30	BORSTKANKER ZELFONDERZOEK VOOR ARABISCH SPREKENDE VROUWEN In samenwerking met Bindkracht 10.
LICHAAMSGERICHTTE ACTIVITEITEN		
Ma 04,11,25	13.15, 14.45	HEALING TOUCH Een ontspannende, verzorgende energetische werkwijze. Het activeren van het natuurlijk zelfhelend vermogen staat hierbij centraal.
Ma 04	13.30	WANDELEN IN HET GOFFERTPARK Zin om samen op pad te gaan? Doe dan mee!
Di 05	13.30-15.30	KENNISMAKEN MET MINDFULNESS Aandachtig aanwezig zijn in het huidige moment, in verbinding met jezelf en de wereld om je heen. Groepsactiviteit (max 4 pp).
Do 07,21	09.30, 10.30	KENNISMAKEN MET HAPTONOMIE en/of CRANIO-SACRAALTHERAPIE Behandelvormen liggen in het verlengde van elkaar. Lichamelijke en emotionele ontspanning.
Do 12	10.00-11.30	KENNISMAKEN MET ENERGETISCHE THERAPIE
Di 12,26*	10.00-12.00	SPREEKUR BORSTPROTHESE & LINGERIE Voor advies over lingerie op maat met of zonder borstprothese en beha-reparaties. Op afspraak. *Deze maand: gratis nazorg informatiepakket.
Di 12,26	13.30, 14.30	MASSAGE BIJ KANKER Kennismaken met deze massage geeft diepe ontspanning. *Speciaal in de Borstkankermaand voor vrouwen met borstkanker.
Do 14*	10.15, 11.15	KENNISMAKEN MET VOETREFLEXZONEMASSAGE Deze massage geeft een weldadige ontspanning en ondersteunt een eventueel behandelingsproces. *Deze maand speciaal voor vrouwen met borstkanker.
Do 14*, Di 26*	12.30-13.30 11.00-12.00	KENNISMAKEN MET YOGA Ademhaling, lichaamsbeweging, ontspanning en meditatie in een vertrouwde omgeving. Groepsactiviteit (max 4 pp). *Deze maand speciaal voor vrouwen met borstkanker.
CREATIEF / EXPRESSIEF		
Wo 06,20	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 13,27	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. Zie ook marikenhuis.nl	In overleg met deelnemers	DIVERSE LOTGENOTENGROEPEN Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. U kunt zich bij de coördinator aanmelden voor de volgende lotgenotengroepen: Algemeen (zelf kanker (gehad)), Borstkanker, Prostaatcancer, Naasten of Nabestaanden. Bij voldoende aanmeldingen start een nieuwe groep.
Ma 04,18	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.
Di 12,19,26	12.30-13.00	SPREEKUR MARGA THIJSSSEN (GZ-PSYCHOLOOG) Als u kanker hebt en klachten zo als vermoeidheid of sombere gevoelens. Telefonisch, beeldbellen of face-to-face.
Di 05,19 Ma 25	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.
Do 07,14,21,28	13.00-16.00	SPREEKUR TER VOORBEREIDING MEDISCH GESPREK Praktische tips ter voorbereiding op een medisch gesprek met specialist, huisarts of verpleegkundige.
Do 07,21 Do 14,28	10.00, 11.15 13.45, 15.00	IN BALANS BIJ KANKER Maak kennis met <i>Coaching bij kanker</i> . Een spreekuur voor uzelf of een van uw naasten. Zonder verwijzing.
Do 07,21	13.30-15.30	LOTGENOTENCONTACT NABESTAANDEN Thema: 'Omgaan met verlies en rouw'. Zes bijeenkomsten met een vaste groep. Eerste bijeenkomst. Meld je aan.
Di 12,26	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.
Do 14, 28	10.00-12.00	LOTGENOTENCONTACT NASTEN Thema: 'Hoe bewaar ik mijn balans'. Vijf bijeenkomsten met een vaste groep. Eerste bijeenkomst. Meld je aan.
Op afspraak		INLOOFSPREEKUR WERK & KANKER Maak een afspraak.
KINDEREN & JONGEREN		
Wo 06	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.
		KIDSPOWER Als je te maken hebt met kanker in jouw gezin. Voor kinderen van 4-12 jaar. Samen praten, knutselen, spelletjes doen en buiten spelen. GRATIS. Kijk op de website marikenhuis.nl voor actuele data.
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
VOORAANKONDIGING		
Di 02 november	19.00	THEMA-AVOND: HOE WIL JE HERINNERD WORDEN? Over verdriet en rouw als kanker je raakt.