



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. Deze maatregelen gelden voorlopig tot 19 januari 2021. Kijk voor speciale activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden op onze website (www.marikenhuis.nl). Eigen bijdrage € 2,50, tenzij anders vermeld.

JANUARI 2021

SPECIAAL		
Wo 20	10.00-12.00	CREATIEVE WINTERWORKSHOP Elkaar creatief ontmoeten met als thema 'Winter'
LICHAAMSGERICHTE ACTIVITEITEN		
Wo 13,27	10.00-12.00	SPREEKUUR PROTHESELINGERIE Voor advies over lingerie op maat met of zonder borstprothese en beha-reparaties. Telefonisch. GRATIS
CREATIEF / EXPRESSIEF		
Do 06	14.00-15.30	SPELEN MET KLANKEN Zonder muzikale kennis en zonder notenschrift lekker samen muziek maken. Iedereen kan meedoen.
PSYCHOSOCIAAL		
Ma 04, 18	13.00-15.30	SAMEN MET LOTGENOTEN Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. Even met elkaar in gesprek. Meldt u aan voor een nieuwe groep (maandag 1)
Ma 11, 25	13.00-15.30	SAMEN MET LOTGENOTEN Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. Even met elkaar in gesprek. Meldt u aan voor een nieuwe groep (maandag2)
Di 12,26	13.30-15.30	SAMEN MET LOTGENOTEN (3) Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met kanker. Even met elkaar in gesprek. Meldt u aan voor een nieuwe groep (dinsdag)
Do 07,21 Do 14, 28	10.00, 11.15 u 13.45, 15.00 u	IN BALANS BIJ KANKER Maak kennis met <i>Coaching bij kanker</i> . Een wekelijks spreekuur voor uzelf of een van uw naasten. Zonder verwijzing.
Do 07,14,21 Do 28	13.00-16.00	SPREEKUUR TER VOORBEREIDING MEDISCH GESPREK Praktische tips ter voorbereiding op een medisch gesprek met specialist, huisarts of verpleegkundige.
Ma 11,18,25	13.30-15.00	SPREEKUUR MARGA THIJSEN (GZ-PSYCHOLOOG) Als u kanker hebt en klachten zoals vermoeidheid, stress, angst of sombere gevoelens. Telefonisch, beeldbellen of face-to-face.
Di 12,26	09.30-10.30 10.30-11.30	WANDELGESPREK 1-OP-1 'Wandelen en stilstaan bij wat er is'. Wil je kennismaken met het 1-op-1 wandelgesprek? Maak een afspraak.
Woe 27	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.
Start in januari		LOTGENOTENCONTACT PROSTAATKANKER Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met prostaatkanker om met elkaar uit te wisselen wat je bezighoudt. Meldt u aan voor een nieuwe vaste groep in januari.
Start in januari		LOTGENOTENCONTACT BORSTKANKER Ontmoet lotgenoten die in aanraking zijn (geweest) met borstkanker om met elkaar uit te wisselen wat je bezighoudt. Meldt u aan voor een nieuwe vaste groep in januari.
Op afspraak		INLOOPSPREEKUUR WERK & KANKER Maak een afspraak.
KINDEREN		
Op afspraak		SPREEKUUR KINDEREN EN KANKER Als u informatie zoekt over omgaan met kinderen die te maken hebben met kanker. Op afspraak. GRATIS
VOEDING		
Op afspraak		SPREEKUUR KANKER & LEEFSTIJL Voor vragen over fysieke, spirituele, energetische of mentale voeding. Op afspraak. GRATIS
Di 21	15.00-16.30	KOKEN MET GINA Online en interactieve workshop via ZOOM. Koken met biologische ingrediënten. Geef je op.