

## Maart 2020

Welkom in ons Inloophuis!

U bent van harte welkom voor koffie, thee, een gesprek en/of activiteit.

Daarnaast koken onze vrijwillige koks elke dag (maandag t/m donderdag) een warme lunch welke om 12:30u geserveerd wordt. Eet u ook een keer mee?

### Ondersteuning/Begeleiding op het gebied van Rouw en Verlies

Voor ondersteunende individuele gesprekken kunt u een afspraak maken met Joke van der Hoek. Hier is een kleine bijdrage van € 5,00 aan verbonden.

**Training Schrijven Helpt:** Vanaf maandag 17 februari organiseren wij deze training onder leiding van Lida Tamminga, geestelijk verzorger van het Ikazia ziekenhuis.

De training is voor mensen die zelf kanker hebben (gehad) waarvan minstens een half jaar geleden de diagnose kanker is vastgesteld. De training bestaat uit 6 bijeenkomsten en we vragen een eigen bijdrage van € 25,00.

**Gespreksgroep voor nabestaanden:** *Ben je je partner verloren door de ziekte kanker?*

Wil je daar wel eens over praten? Op **dinsdag 3, 10 en 24 maart 2020** van 10.30 -12.00 uur begeleiden wij een gespreksgroep van 6 tot 8 deelnemers. Vooraf maakt Joke graag kennis met de deelnemers. Voor de onkosten vragen wij een bijdrage van € 25,00.

**Koffie-ochtend voor nabestaanden:** op **dinsdag 31 maart 2020** schenken wij een **Bakkie Troost** van 10.30 tot 12.00 uur.

**Rouwcafé-bijeenkomst:** op donderdag 5 maart geeft Klaas-Jan Rodenburg, rouwdeskundige, Gestalttherapeut, docent en directeur van de stichting Landelijk Steunpunt Rouw de lezing **Tranen rond de ziel** over het verlies van een dierbare. De lezing vindt plaats van 14.00 tot 16.00 uur bij Humanitas, Pieter de Hoochweg 110 in Rotterdam. Aanmelden kan via de mail [cvroom@stichtinghumanitas.nl](mailto:cvroom@stichtinghumanitas.nl)

Tenzij anders is vermeld, wordt voor bovenstaande activiteiten een kleine bijdrage van € 3,00 gevraagd. Voor informatie en/of aanmelden kunt u ons bellen of een mail sturen naar [joke@inloophuisdeboei.nl](mailto:joke@inloophuisdeboei.nl)

Dag	Tijd	Activiteit	Prijs	Begeleider
<b>LOTGENOTENCONTACT</b>				
maandag 2 maart	10.00 - 12.00	Creatief met naald en draad	€ 3,00	
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
dinsdag 3 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
woensdag 4 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
donderdag 5 maart	10.30 - 12.30	Tekenen en schilderen	€ 3,00	Ferry
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
maandag 9 maart	10.00 - 12.00	Creatief met naald en draad	€ 3,00	
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
dinsdag 10 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
woensdag 11 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
donderdag 12 maart	10.30 - 12.30	Tekenen en schilderen	€ 3,00	Marjo
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	

maandag 16 maart	10.00 - 12.00	Creatief met naald en draad	€ 3,00	
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
dinsdag 17 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
woensdag 18 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
<b>donderdag 19 maart</b>	10.30 - 12.30	Tekenen en schilderen	€ 3,00	Ferry
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Bijeenkomst Kanker &amp; werk</b>		
maandag 23 maart	10.00 - 12.00	Creatief met naald en draad	€ 3,00	
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
dinsdag 24 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
woensdag 25 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
donderdag 26 maart	10.30 - 12.30	Tekenen en schilderen	€ 3,00	Marjo
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
maandag 30 maart	10.00 - 12.00	Creatief met naald en draad	€ 3,00	
	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
dinsdag 31 maart	12.30 - 13.30	Lunch	€ 3,00	
<b>WELLNESS</b>				
dinsdag 3 maart	14.00 - 15.00	Yoga	€ 3,00	Hans
<b>woensdag 4 maart</b>	<b>13.00 - 15.00</b>	<b>Reiki</b>	<b>€ 10,00</b>	<b>Rob</b>
dinsdag 10 maart	14.00 - 15.00	Yoga	€ 3,00	Hans
woensdag 11 maart	10.00 - 13.30	Massage (voet of hoofd/nek/bovenkant schouders)	€ 7,50	Hans
dinsdag 17 maart	14.00 - 15.00	Yoga	€ 3,00	Hans
dinsdag 24 maart	14.00 - 15.00	Yoga	€ 3,00	Hans
woensdag 25 maart	10.00 - 13.30	Massage (voet of hoofd/nek/bovenkant schouders)	€ 7,50	Hans
<b>maandag 30 maart</b>	<b>10.30 - 11.30</b>	<b>Qigong</b>	<b>€ 3,00</b>	<b>Anneke</b>
	<b>12.00 - 14.30</b>	<b>Shiatsu massage</b>	<b>€ 10,00</b>	<b>Anneke</b>
<b>dinsdag 31 maart</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>Meditatie</b>	<b>€ 3,00</b>	<b>Jenny</b>
	<b>14.00 - 15.00</b>	<b>Yoga</b>	<b>€ 3,00</b>	<b>Hans</b>