De Cirkel

Inloophuis Helmond | de Peel

Voor mensen met kanker en hun naasten



# Activiteitenoverzicht
# januari-februari 2019


**Evertsenstraat 19  5703 AM Helmond**

**telefoon: 0492-347 904**

info@inloophuisdecirkel.nl  https://www.inloophuisdecirkel.nl

# Beste lezer, de allerbeste wensen voor 2019!

**Het nieuwe jaar is begonnen heeft u goede voornemens gemaakt: kom fitnessen in De Cirkel.**



Iedere 1e en 3e maandagmorgen van de maand gaan we fitnessen in De Cirkel van 10:00 – 11:00 uur. Deze gymnastiek wordt gegeven door Ineke van Duijnhoven, we gaan zittend op een stoel, staand erachter of de stoel als steun bewegen op gezellige muziek.

**Maandagmiddag 7 januari is er Bakkie Troost.** Heeft u behoefte om te praten over uw verlies maak dan een afspraak voor een gesprek met Gerrie Heinemans tussen 14:00 – 15:30 uur. Mail naar info@inloophuisdecirkel.nl of bel 0492-347904.






Iedere 2e dinsdagmorgen van de maand geeft Sandra van Stiphout een **handmassage en handverzorging** van 10:00 – 12:00 uur. Wilt u een heerlijke handmassage geef u dan snel op, per keer kunnen drie gasten verzorgd worden.

Op donderdag 10 januari starten we met een **handwerkgroep** van 10:00 – 12:00 uur. Hier kunt u leren haken of werken aan uw eigen handwerk. Lijkt het u gezellig om samen te handwerken kom dan kijken en meedoen, de koffie en thee staan klaar.



Donderdagavond 10 januari en 14 februari koken José en Marjet een **heerlijk driegangen diner**. De avond begint om 16:30 tot 18:00 het menu hangt in het inloophuis en de kosten zijn € 10.- Wilt u heerlijk met andere gasten dineren geef u dan op.






**Lezing 16 januari: Veerkracht door voeding**
gegeven door Geertje Boon

**Lezing 27 februari: hyperbare zuurstoftherapie**
gegeven door Da Vinci Kliniek in Geldrop

DA VINCI KLINIEK




**Zaterdagavond 19 januari geven de mannen van vruger** in wijkhuis De Fonkel, Prins Karelstraat 131 in Helmond een optreden. Toon Maas, Hans van Gorp en Piet Snijders komen met een nieuwe **theatervoorstelling: Nawdèwir**. Deze gezellige humoristische voorstelling begint om 20:15 uur en de kosten zijn € 3,50. Kaartjes zijn te koop bij wijkhuis De Fonkel of te reserveren bij inloophuis De Cirkel. De opbrengst is voor inloophuis De Cirkel.

**Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker** van 14:00 – 16:00 uur
21 januari: Ben je anders gaan eten toen je prostaatkanker kreeg?
18 februari: Wat is er veranderd in je leven, nu je met prostaatkanker te maken hebt?

ProstaatKankerStichting.nl
*Jouw Gids in ProstaatKanker*

Woensdagavond 30 januari is er van 19:30 – 21:00 uur een **bijeenkomst van kanker en vitaliteit**. Deze avond wordt begeleid door vitaliteitsspecialist Mariëtte van Hooff en is gratis. Het thema van deze avond is: Focus. Wilt u meepraten of komen luisteren over het thema focus, je kunnen concentreren, je aandacht richten op dat wat je wil doen…. U en uw partner zijn van harte welkom.



Donderdagmorgen 31 januari geeft Wim Schut om 10 uur een **presentatie over zijn fietstocht naar Duitsland-Polen en Wit Rusland.** Een interessant verhaal over cultuur, natuur en afzien.

**4 februari wereldkankerdag bij inloophuis De Cirkel.**

WERELD KANKER DAG4FEB

Vandaag hebben wij open dag bij inloophuis De Cirkel. De koffie en thee staan klaar en iedereen is welkom om te komen kijken.
**Tussen 15:00 en 17:00 uur zijn er twee boekpresentaties: Liduïne Jansen over haar boek: niet schrikken en Mariëtte van Hooff over haar boek: anders over leven met kanker.**



Op donderdagmorgen 14 februari geven Marian en Selenge van 10:00 – 12:00 uur de **workshop intuïtief schilderen.** Intuïtief schilderen is een vorm van schilderen waarbij het niet gaat over het eindresultaat. Door los te komen van het denken van hoe het hoort en rust vinden in je hoofd kom je vanzelf tot mooie kunstwerken. Geef je op en geniet van deze mooie en ontspannende workshop.

19 februari gaan we **zwemmen bij HUP in Mierlo**. HUP is de nieuwe naam van De Brug in Mierlo. Ga fijn mee zwemmen, aqua-joggen of naar de sauna alles kan en mag bij HUP.

look good feel better
HELPING WOMEN WITH CANCER

Op maandag 25 februari is er in het inloophuis De Cirkel de **workshop Look Good Feel Better**. Een workshop verzorgt door professionals op het gebied van huidverzorging en pruikverzorging voor vrouwen die kanker hebben. De workshop is van 10:00 – 12:00 uur en is gratis met een voucher van het ziekenhuis waar u onder behandeling bent.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| di | 1-jan | | Gesloten | |
| wo | 2-jan | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| do | 3-jan | 9:30-12:00 | Mozaïeken | afh. |
| do | 3-jan | 13:30-16:00 | Voetmassage | € 3,- |
| vr | 4-jan | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 7-jan | 10:00-11:00 | Fitness in de Cirkel | € 2,- |
| ma | 7-jan | 14:00-15:30 | Bakkie Troost | |
| di | 8-jan | 10:00-12:00 | Handverzorging en massage | € 4,- |
| di | 8-jan | 9:30-12:00 | Stomavereniging | |
| di | 8-jan | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 9-jan | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| do | 10-jan | 10:00-12:00 | Handwerkgroep | |
| do | 10-jan | 13:00-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| do | 10-jan | 16:30-18:00 | Kookclub | € 10,- |
| vr | 11-jan | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 14-jan | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| ma | 14-jan | 13.00-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| di | 15-jan | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| di | 15-jan | 19:00-20:00 | Yoga avond | € 2,- |
| wo | 16-jan | 9:30-12:00 | Fotoclub De Cirkel | € 2,- |
| wo | 16-jan | 10:00-12:00 | Borstkankervereniging | |
| wo | 16-jan | 19.30-21.30 | Lezing veerkracht door voeding | |
| do | 17-jan | 9:30-12:00 | Mozaïeken | afh. |
| do | 17-jan | 13:30-16:00 | Voetmassage | € 3,- |
| vr | 18-jan | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |
| za | 19-jan | 20:15 | mannen van Vruger | € 3,50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 21-jan | 9:30-12:00 | Massage: Ontspannend | € 3,- |
| ma | 21-jan | 10:00-11:00 | Fitness in de Cirkel | € 2,- |
| ma | 21-jan | 14:00-16:00 | Lotgenotencontact Prostaatkanker | |
| di | 22-jan | 9:30-12:00 | Quilten | afh. |
| di | 22-jan | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 23-jan | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| do | 24-jan | 9:30-12:00 | Bloemschikken | € 10,- |
| do | 24-jan | 13:00-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| vr | 25-jan | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |






| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 28-jan | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| ma | 28-jan | 13:30-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| di | 29-jan | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| di | 29-jan | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 30-jan | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| wo | 30-jan | 19:30-21:30 | Kanker en Vitaliteit | |
| do | 31-jan | 10:00-12:00 | presentatie fietstocht | |
| do | 31-jan | 13:30-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| vr | 1-feb | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 4-feb | open dag | Wereldkankerdag | |
| ma | 4-feb | 10:00-11:00 | Fitness in de Cirkel | € 2,- |
| di | 5-feb | 9:30-12:00 | Breiboezem | |
| di | 5-feb | 10:00-12:00 | Stomavereniging | |
| di | 5-feb | 9:30-12:00 | IVN wandeling | |
| di | 5-feb | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| di | 5-feb | 19:00-20:00 | Spreekuur Kanker en Werk | |
| wo | 6-feb | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| do | 7-feb | 9:30-12:00 | Mozaïeken | afh. |
| do | 7-feb | 13:00-16:00 | Voetmassage | € 3,- |
| vr | 8-feb | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

## Kanker en werk, re-integratie na kanker





| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 11-feb | 9:30-12:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| ma | 11-feb | 13:00-16:00 | Massage: Ontspannend | € 3,- |
| di | 12-feb | 9:30-12:00 | Quilten | afh. |
| di | 12-feb | 10:00-12:00 | Handverzorging en massage | € 4,- |
| di | 12-feb | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 13-feb | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| do | 14-feb | 10:00-12:00 | Initiatief schilderen | € 2,- |
| do | 14-feb | 13:00-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| do | 14-feb | 16:30-18:00 | Kookclub | € 10,- |
| vr | 15-feb | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 18-feb | 9:30-12:00 | Massage: Ontspannend | € 3,- |
| ma | 18-feb | 10:00-11:00 | Fitness in de Cirkel | € 2,- |
| ma | 18-feb | 14:00-16:00 | Lotgenotencontact Prostaatkanker | |
| di | 19-feb | 9:30-12:00 | Zwemmen in (de Brug) HUP | |
| di | 19-feb | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 20-feb | 10:00-12:00 | Borstkankervereniging | |
| wo | 20-feb | 9:30-12:00 | Fotoclub De Cirkel | € 2,- |
| do | 21-feb | 9:30-12:00 | Mozaïeken | afh. |
| do | 21-feb | 13:30-16:00 | Voetmassage | € 3,- |
| vr | 22-feb | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ma | 25-feb | 10:00-12:00 | Look Goed Feel Better | Voucher |
| ma | 25-feb | 13:30-16:00 | Massage: Ontspannend | € 3,- |
| di | 26-feb | 9:30-12:00 | Quilten | afh. |
| di | 26-feb | 19:00-20:00 | Yoga Avond | € 2,- |
| wo | 27-feb | 9:30-11:45 | Yoga groep 1 en 2 | € 2,- |
| wo | 27-feb | 19.30-21.30 | lezing zuurstoftherapie | |
| do | 28-feb | 9:30-12:00 | Bloemschikken | 10,- |
| do | 28-feb | 13:00-16:00 | Inloop en Ontmoeten | |
| vr | 28-feb | 10:30-11:30 | Fitness bij de buren | |

**Opgave van een activiteit kan per mail;**

info@inloophuisdecirkel.nl en

Telefoon: 0492-347 904

Of bij de Gastvrouw/Gastheer die in de Cirkel aanwezig is.

Geef duidelijk aan, aan welke activiteit en op welk moment je mee wilt doen

**Bijeenkomsten van patiëntenverenigingen:**

| | |
|---|---|
| 3de woensdag van de maand Borstkankervereniging | 10.00-12.00 uur |
| 1ste dinsdag van de maand Nederlandse Stomavereniging | 10.00-12.00 uur |
| 3de maandag van de maand Lotgenotencontact Prostaatkanker | 14.00-16.00 uur |

U kunt ook alleen binnenlopen voor een kopje koffie of thee en een luisterend oor. Niets moet, het draait om u!

Wij zijn iedere werkdag open van 9.30 tot 12.00 uur.

Op maandag en donderdag ook van 13.00 tot 16.00 uur

***U bent van harte welkom!***

Kijk voor meer informatie op onze website: **www.inloophuisdecirkel.nl**

Ook kunt u tijdens openingsuren bellen, telefoon: 0492-347 904

De Cirkel
Inloophuis Helmond | de Peel