

Opgave van een activiteit kan

per mail: info@inloophuisdecirkel.nl

bellen: tijdens openingsuren: 0492-347904

of: bij de gastvrouw/gastheer in de Cirkel

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

Bijeenkomsten van patiëntenverenigingen:

3 ^{de} woensdag van de maand Borstkankervereniging	10.00-12.00 uur
1 ^{ste} dinsdag van de maand Nederlandse Stomavereniging	10.00-12.00 uur
3 ^{de} maandag van de maand Lotgenotencontact Prostaatanker	14.00-16.00 uur



Activiteitenoverzicht mei-juni 2019

Evertsenstraat 19 5703 AM Helmond

telefoon: 0492-347904

info@inloophuisdecirkel.nl

<https://www.inloophuisdecirkel.nl>

Beste belangstellende,

In het inloophuis kunt u **tijdens de openingsuren altijd binnenlopen** voor een kop koffie of thee, een gesprek of om deel te nemen aan een activiteit.

Er zijn activiteiten op vaste dagen maar er zijn ook activiteiten die we incidenteel of eenmalig aanbieden.

Iedere 2e en 4e maandagmorgen van de maand is er van 10:00 – 11:00 uur een **beginnersgroep schaken** onder leiding van Anneke Bukkems.



Spreekuur kanker en werk.

Dinsdagavond 14 mei houdt Mariëtte van Hooff van 19:30 – 21:00 uur spreekuur in inloophuis De Cirkel. Heeft u vragen over werk, re-integratie, wat zijn mijn rechten, plichten, wat zeg ik wel en wat niet.

Meld u dan aan bij Mariëtte van Hooff: mariette@informa.coach of bel haar 0492-574830.



Fitness in de Cirkel.

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

Handverzorging en handmassage.

Dinsdagmorgen 11 juni geeft Sandra van Stiphout een heerlijke handverzorging en handmassage van 10:00-12:00 uur. Wilt u een keer verzorgd worden geef u dan op!



Bondgirls

Verbonden door
stoerheid & vechtlust

iedere eerste dinsdag van de maand
19:30 - 21:00

Bondgirls avond

Speciaal voor jonge vrouwen tot 45 jaar die
kanker hebben of hebben gehad.
Een activiteit, ervaringen delen, ideeën en tips
uitwisselen om zo elkaar te inspireren.

Bondgirls: verbonden door stoerheid en vechtlust

Dinsdagavond 7 mei start het inloophuis met de eerste bijeenkomst voor jonge vrouwen tot 45 jaar die kanker hebben of gehad hebben. Een bondgirlsavond is om ervaringen te delen met bondgenoten, ideeën en tips uit te wisselen en om elkaar te inspireren. Iedere eerste dinsdag van de maand van 19:30—21:00 uur is er een bijeenkomst.

De bijeenkomsten zijn gratis en het adres van inloophuis De Cirkel is Evertsenstraat 19, 5703 AM Helmond. Voor meer info: info@inloophuisdecirkel.nl of <https://inloophuisdecirkel.nl/>. Wees welkom en loop binnen.

Voor informatie:
Inloophuis De Cirkel - Evertsenstraat 19
5703 AM Helmond - 0492-347904
info@inloophuisdecirkel.nl
www.inloophuisdecirkel.nl

De Cirkel

Inloophuis Helmond | de Peel

di	11 juni	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
wo	12 juni	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
do	13 juni	9:30-12:00	Inloop en Ontmoeten	
do	13 juni	13:30-16:00	Handwerkgroep	
do	13 juni	16:30-18:00	Kookclub	€ 10,-
vr	14 juni	10:30-11:30	Fitness bij de burens	
ma	17 juni	10:00-12:00	Look Good Feel Better	
ma	17 juni	14:00-16:00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker	
di	18 juni	9:30-12:00	Zwemmen bij HUP Mierlo	
di	18 juni	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
wo	19 juni	10:00-12:00	Borstkankervereniging	
do	20 juni	9:30-12:00	Inloop en Ontmoeten	
do	20 juni	13:30-16:00	Voetmassage	€ 3,-
vr	21 juni	10:30-11:30	Fitness bij de burens	
ma	24 juni	10:00-11:00	Beginnerscursus schaken	
ma	24 juni	13:30-16:00	Massage: ontspannend	€ 3,-
di	25 juni	9:30-12:00	Quilten	afh.
di	25 juni	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
wo	26 juni	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
do	27 juni	9:30-12:00	Bloemschikken	€ 10,-
do	27 juni	13:30-16:00	Handwerkgroep	
vr	28 juni	10:30-11:30	Fitness bij de burens	

ma	27 mei	10:00-11:00	Beginnersgroep schaken	
ma	27 mei	13:00-16:00	Inloop en Ontmoeten	
di	28 mei	9:30-12:00	Quilten	Afh.
di	28 mei	9:30-12:00	Excursie Uniekglas Someren	
di	28 mei	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
wo	29 mei	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
wo	29 mei	19:00-23:00	ROC Kabaal Cacaofabriek	€ 3,50
do	30 mei	GESLOTEN	Hemelvaart	
vr	31 mei	GESLOTEN		
ma	3 juni	10:00-11:00	Fitness in de Cirkel	
ma	3 juni	14:00-15:30	Bakkie Troost	
di	4 juni	9:30-12:00	Breiboezem	
di	4 juni	10:00-12:00	IVN wandeling Bakelse Beemden	
di	4 juni	10:00-12:00	Nederlandse Stomavereniging	
di	4 juni	19:30-21:00	Bondgirls	
wo	5 juni	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
do	6 juni	9:30-12:00	Mozaïeken	afh.
do	6 juni	13:30-16:00	Voetmassage	€ 3,-
vr	7 juni	10:30-11:30	Fitness bij de burens	
ma	10 juni	GESLOTEN	Pinksteren	
di	11 juni	9:30-12:00	Quilten	afh.
di	11 juni	10:00-12:00	Handverzorging en handmassage	€ 3,-



Lotgenotenbijeenkomst Nederlandse Stomavereniging:
Dinsdagmorgen 7 mei en 4 juni van 10:00-12:00 uur.



ProstaatKankerStichting.nl
Jouw Gids in ProstaatKanker

Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker:
Maandagmiddag 20 mei en 17 juni van 14:00-16:00 uur.

IVN wandeling.

Op dinsdagmorgen 4 juni gaan we om 10:00 uur wandelen in de Bakelse Beemden onder leiding van de IVN gidsen Antoinette van Bree en Jos van Rooij.

Bakkie Troost.

Maandagmiddag 6 mei en 3 juni is er van 14:00-15:30 uur bakkie troost. Heeft u behoefte om te praten over uw verlies maak dan een afspraak voor een 1 op 1 gesprek met Gerrie Heinemans.

Mail naar info@inloophuisdecirkel.nl of bel 0492-347904.



look good feel better
UITERLIJKE VERZORGING BIJ KANKER

Look Good Feel Better

Maandagmorgen 17 juni is er in het inloophuis 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 verwijzing van het ziekenhuis waar u onder behandeling bent.

Zwemmen bij HUP.

Dinsdagmorgen 18 juni gaan we zwemmen bij HUP in Mierlo. Ga fijn mee zwemmen, aqua-joggen of naar de sauna alles kan en mag bij HUP.



Handwerkgroep.

De 2^e en 4^e donderdagmiddag van de maand is er van 13:30- 16:00 uur een actieve handwerkgroep in het inloophuis. U kunt hier leren haken of werken aan uw eigen handwerk. Kom gezellig meedoen de koffie en thee staan klaar.

Kookclub.

Donderdagavond 9 mei en 13 juni koken José en Marjet een heerlijk drie-gangen diner. De avond begint om 16:30 tot 18:00 uur het menu hangt in het inloophuis en de kosten zijn € 10,-.

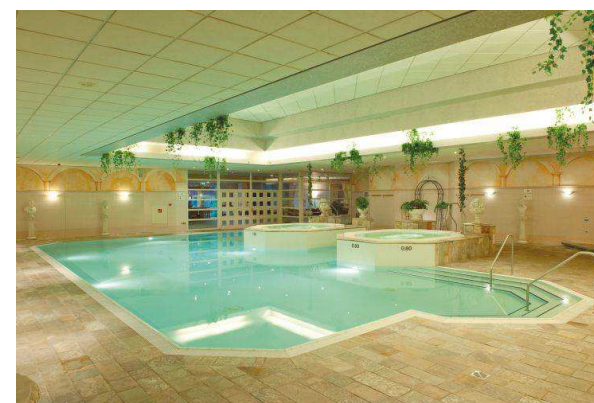
Kom genieten van het eten en de gezelligheid er is plaats voor 8 gasten.



wo	1 mei	9:30-12:00	Inloop en Ontmoeten	
do	2 mei	9:30-12:00	Mozaïeken	afh.
do	2 mei	13:30-16:00	Voetmassage	€ 3,-
vr	3 mei	10:30-11:30	Fitness bij de buren	
ma	6 mei	10:00-11:00	Fitness in de Cirkel	
ma	6 mei	14:00-15:30	Bakkie Troost	
di	7 mei	9:30-12:00	Breiboezem	
di	7 mei	10:00-12:00	Nederlandse Stomavereniging	
di	7 mei	19:30-21:00	Bondgirls	
wo	8 mei	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
do	9 mei	9:30-12:00	Inloop en Ontmoeten	
do	9 mei	13:30-16:00	Handwerkgroep	
do	9 mei	16:30-18:00	Kookclub	€ 10,-
vr	10 mei	10:30-11:30	Fitness bij de buren	
ma	13 mei	10:00-11:00	Beginnersgroep schaken	
ma	13 mei	13:30-16:00	Massage: ontspannend	€ 3,-



di	14 mei	9:30-12:00	Quilten	Afh.
di	14 mei	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
di	14 mei	19:30-21:00	Spreekuur Kanker en Werk	
wo	15 mei	9:30-12:00	Fotoclub De Cirkel	€ 2,-
wo	15 mei	10:00-12:00	Borstkankervereniging	
do	16 mei	9:30-12:00	Mozaïeken	afh.
do	16 mei	13:30-16:00	Voetmassage	€ 3,-
vr	17 mei	10:30-11:30	Fitness bij de buren	
ma	20 mei	10:00-11:00	Fitness in de Cirkel	
ma	20 mei	14:00-16:00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer	
di	21 mei	9:30-12:00	Inloop en Ontmoeten	
di	21 mei	19:00-20:00	Yoga Avond	€ 2,-
wo	22 mei	9:30-11:45	Yoga groep 1 en 2	€ 2,-
do	23 mei	9:30-12:00	Bloemschikken	€ 10,-
do	23 mei	13:30-16:00	Handwerkgroep	
vr	24 mei	10:30-11:30	Fitness bij de buren	



ivn natuur
educatie

DANCE & FITNESS CENTER

Unity
eight