

viore centrum

Voor iedereen die leeft met kanker

Voor deelname aan de meeste activiteiten is het de bedoeling dat je je vooraf opgeeft, bij voorkeur per mail (vrijwilligers@viore.org). De (i) achter een programma-onderdeel betekent, dat je van harte welkom bent zonder aanmelding vooraf.

Programma Viore januari 2019

Viore is open van 10:00 tot 16:00

Dinsdag 1 januari

10:00-16:00 Viore gesloten ivm feestdagen

Woensdag 2 januari

10:00-16:00 Viore gesloten ivm feestdagen

Donderdag 3 januari

10:00-12:00 Creatieve inloop (i)

11:00-15:00 Huidverzorging

13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

Vrijdag 4 januari

10:00-13:00 Koor Zingen voor je leven

15:00-17:30 Herensociëteit (i)

Maandag 7 januari

13:30-14:30 Autogene training (laatste keer)

15:00-16:00 Tai chi

Dinsdag 8 januari

11:00-13:00 Wandelen

15:00-16:00 Pilates

Woensdag 9 januari

10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel Groep I

11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel Groep II

13:00-16:00 Massage bij kanker

18:00-21:30 PowerSoos

Donderdag 10 januari

10:00-12:00 Creatieve inloop (i)

09:45-13:15 Workshop 'Schrijven helpt'

11:00-15:00 Huidverzorging

13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

19:30-21:30 Mindfulness (laatste keer)

Vrijdag 11 januari

13:30-14:30 Vragenuurtje over hormoontherapie bij prostaatkanker

13:30-16:00 Workshop Breiboezem

15:00-17:30 Herensociëteit (i)

Maandag 14 januari

15:00-16:00 Tai chi

Dinsdag 15 januari

11:00-13:00 Wandelen

15:00-16:00 Pilates

19:30-22:00 Lezen bij Viore

Woensdag 16 januari

10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel Groep I

11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel Groep II

13:00-16:00 Massage bij kanker

Donderdag 17 januari

- 10:00-12:00 Creatieve inloop (i)
11:00-15:00 Huidverzorging
11:00-14:00 Lange wandeling
13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)
17:30-20:30 Aanschrijven bij Viore
Thema: 'Kun je vechten tegen kanker?'

Vrijdag 18 januari

- 10:00-13:00 Koor Zingen voor je leven
15:00-17:30 Herensociëteit (i)

Maandag 21 januari

- 15:00-16:00 Tai chi

Dinsdag 22 januari

- 11:00-13:00 Wandelen
13:30-14:30 Vragenuurtje over hormoontherapie
bij borstkanker
15:00-16:00 Pilates

Woensdag 23 januari

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel Groep I
11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel Groep II
13:00-16:00 Massage bij kanker

Donderdag 24 januari

- 10:00-12:00 Creatieve inloop (i)
09:45-13:15 Workshop 'Schrijven helpt'
11:00-15:00 Huidverzorging
13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)
14:00-16:00 Groep voor nabestaanden
15:00-16:00 Muzikale ontmoeting (i)

Vrijdag 25 januari

- 10:00-12:00 Workshop speksteen bewerken
14:00-15:30 Mannen in gesprek (i)
15:00-17:30 Gezellig samenzijn voor mannen en vrouwen (i)

Maandag 28 januari

- 15:00-16:00 Tai chi

Dinsdag 29 januari

- 11:00-13:00 Wandelen
13:30-15:30 Groep 'Als genezing niet meer mogelijk is'
15:00-16:00 Pilates

Woensdag 30 januari

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel Groep I
11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel Groep II
13:00-16:00 Massage bij kanker

Donderdag 31 januari

- 10:00-12:00 Creatieve inloop (i)
10:00-12:01 Workshop Look good - feel better
11:00-15:00 Huidverzorging
13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

viore centrum

Voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115, 1212 VH Hilversum

Voor informatie, aanmelden of afspraak:

mail: vrijwilligers@viore.org of telefoon 035 685 3532

Kijk voor actuele informatie en een compleet overzicht van activiteiten op: www.viore.org