

# 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 februari 2019

Viore is open van 10:00 tot 16:00

### Vrijdag 1 februari

- 10:00-16:00 Wereldkankerdag
- 10:00-13:00 Koor Zingen voor je leven
- 15:00-17:30 Herensociëteit (i)

### Maandag 4 februari

- 10:00-16:00 Wereldkankerdag
- 15:00-16:00 Tai chi

### Dinsdag 5 februari

- 11:00-12:00 Wandelen
- 13:30-15:30 Groep 'Als genezing niet meer mogelijk is'
- 15:00-16:00 Pilates

### Woensdag 6 februari

- 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 7 februari

- 09:45-13:15 Workshop 'Schrijven helpt'
- 10:00-12:00 Creatieve inloop (i)
- 11:00-15:00 Huidverzorging
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

### Vrijdag 8 februari

- 15:00-17:30 Herensociëteit (i)

### Maandag 11 februari

- 13:30-14:30 Ontspanningstraining
- 15:00-16:00 Tai chi

### Dinsdag 12 februari

- 11:00-12:00 Wandelen
- 13:30-15:30 Groep 'Als genezing niet meer mogelijk is'
- 15:00-16:00 Pilates

### Woensdag 13 februari

- 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 14 februari

- 10:00-12:00 Creatieve inloop (i)
- 11:00-15:00 Huidverzorging
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)
- 19:30-21:00 Mediteren bij Viore

### Vrijdag 15 februari

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

### Maandag 18 februari

15:00-16:00 Tai chi

### Dinsdag 19 februari

11:00-12:00 Wandelen

13:30-15:30 Creatieve workshop:  
Schilderen met je 'andere' hand

15:00-16:00 Pilates

### Woensdag 20 februari

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 21 februari

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

11:00-15:00 Huidverzorging

11:00-14:00 Lange wandeling (i)

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

17:30-20:30 Aanschuiven bij Viore

Thema: 'Waar lijdt u aan?'

### Vrijdag 22 februari

13:30-16:00 Breiboezem

14:00-15:30 Mannen in gesprek

15:00-17:30 Gezellig samenzijn voor  
mannen en vrouwen

### Maandag 25 februari

13:30-14:30 Ontspanningstraining

15:00-16:00 Tai chi

### Dinsdag 26 februari

11:00-12:00 Wandelen

15:00-16:00 Pilates

### Woensdag 27 februari

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 28 februari

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

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

11:00-15:00 Huidverzorging

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

19:30-21:00 Mediteren bij Viore

The logo for 'viore centrum' features the word 'viore' in a stylized, multi-colored font (purple, orange, yellow) and 'centrum' in a plain orange font.

Voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115, 1212 VH Hilversum

Voor informatie, aanmelden of afspraak:

Mail naar [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org) of bel ons op 035 685 3532

Kijk voor actuele informatie en een compleet overzicht van activiteiten op: [www.viore.org](http://www.viore.org)