

Voor deelname aan de meeste activiteiten is het de bedoeling dat je je vooraf opgeeft, bij voorkeur per mail (aanmelden@viore.org). Het kan ook bij een gastvrouw of gastheer.

De (i) achter een programma-onderdeel betekent dat je van harte welkom bent zonder aanmelding vooraf.

## Programma Viore mei 2024

Viore is open voor inloop van 10:00 tot 16:00 uur

### Woensdag 1 mei

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel groep I
- 10:00-16:00 Massage bij kanker
- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel groep II
- 13:30-14:30 Pilates bij ziekte en herstel

### Donderdag 2 mei

- 10:00-12:00 Creatieve inloop
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

### Vrijdag 3 mei

- 10:00-12:00 Creatieve workshop sieraden maken van glas
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 15:00-17:30 Herensociëteit

### Maandag 6 mei

- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 11:00-12:30 Mindfulness
- 14:00-15:30 Mindfulness voor gevorderden

### Dinsdag 7 mei

- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 14:00-15:15 Yoga bij ziekte en herstel groep III
- 19:30-21:00 Informatiebijeenkomst over darmkanker (in samenwerking met Tergooi MC)

### Woensdag 8 mei

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel groep I
- 10:00-16:00 Massage bij kanker
- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel groep II
- 13:30-14:30 Pilates bij ziekte en herstel

### Donderdag 9 mei

- 10:00-16:00 Hemelvaartsdag: Viore gesloten

### Vrijdag 10 mei

- 10:00-13:00 Koor Zingen voor je leven
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 15:00-17:30 Herensociëteit

### Maandag 13 mei

- 10:00-13:00 Open atelier (i)
- 10:30-12:00 Maandagochtend-wandeling: met gidsen van het Goois Natuurreservaat
- 11:00-12:30 Mindfulness bij Viore
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 14:00-16:00 Naaiworkshop: mand maken van denim en andere stoffen

### Dinsdag 14 mei

- 10:00-12:00 Creatieve workshop 'dot art'
- 14:00-15:15 Yoga bij ziekte en herstel groep III

**Woensdag 15 mei**

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel groep I
- 10:00-16:00 Massage bij kanker
- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel groep II
- 13:30-14:30 Pilates bij ziekte en herstel
- 15:30-17:00 Groep voor kinderen

**Donderdag 16 mei**

- 10:00-12:00 Creatieve inloop
- 10:00-12:00 Workshop 'Look good - Feel better'
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)
- 17:30-20:30 Samen aan tafel bij Viore

**Vrijdag 17 mei**

- 10:00-12:00 Creatieve inloop (extra)
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 15:00-17:30 Herensociëteit

**Maandag 20 mei**

- 10:00-16:00 Tweede Pinksterdag: Viore gesloten

**Dinsdag 21 mei**

- 10:00-12:00 Creatieve workshop wol-vilten
- 14:00-15:15 Yoga bij ziekte en herstel groep III

**Woensdag 22 mei**

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel groep I
- 10:00-16:00 Massage bij kanker
- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel groep II
- 13:30-14:30 Pilates bij ziekte en herstel
- 15:30-17:00 Groep voor kinderen
- 18:00-21:30 PowerSoos voor jongvolwassenen

**Donderdag 23 mei**

- 10:00-12:00 Creatieve inloop
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

**Vrijdag 24 mei**

- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 10:00-13:00 Koor Zingen voor je leven
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 15:00-17:30 Herensociëteit

**Maandag 27 mei**

- 10:00-13:00 Creatieve inloop (extra)
- 10:30-12:00 Maandagochtend-wandeling
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker

**Dinsdag 28 mei**

- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 14:00-15:15 Yoga bij ziekte en herstel groep III
- 19:30-22:00 Boekbespreking bij Viore

**Woensdag 29 mei**

- 10:00-11:15 Yoga bij ziekte en herstel groep I
- 10:00-16:00 Massage bij kanker
- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:30-12:45 Yoga bij ziekte en herstel groep II
- 13:30-14:30 Pilates bij ziekte en herstel
- 15:30-17:00 Groep voor kinderen

**Donderdag 30 mei**

- 10:00-12:00 Creatieve inloop
- 13:00-15:00 Moment voor mantelzorgers (i)

**Vrijdag 31 mei**

- 10:00-16:00 Open atelier (i)
- 11:00-16:00 Huidverzorging en gezichtsmassage bij/na kanker
- 14:00-15:30 Mannen in gesprek (i)
- 15:00-17:30 Gezellig samenzijn voor mannen en vrouwen (i)

Oosterengweg 44, 1212 CN Hilversum

Voor informatie, aanmelden of afspraak:

Mail naar [aanmelden@viore.org](mailto:aanmelden@viore.org) of bel ons op 035 683 4620

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