



Inloophuis Helmond | de Peel

Voor mensen met kanker en hun naasten



Ons nieuwe pand  
Evertsenstraat



De Ontmoetingsruimte



De Activiteitenruimte



Doorkijk naar de  
documentatiehoek

In dit nummer ook de eerste  
week van 2018.  
Dit in verband met de  
vakantie van de drukkerij.

## Activiteitenoverzicht november-december 2017

Evertsenstraat 19 5703 AM Helmond

telefoon: 0492-347 904

[info@inloophuisdecirkel.nl](mailto:info@inloophuisdecirkel.nl)

[www.inloophuisdecirkel.nl](http://www.inloophuisdecirkel.nl)

**W**e lopen weer tegen het eind van het jaar: De dagen worden kouder en alsmaar korter. Maar de dagen bij De Cirkel blijven even lang: Onze activiteiten gaan gewoon door.

### **Dinsdagavond 7 nov. Spreekuur 'Kanker en werk'** (19.30-21.00 uur) door Mariëtte van Hooff.

Heb je vragen over Kanker en werk zoals: Re-integratie hoe doe ik dat? Wat zijn mijn rechten en plichten? Wat zeg ik wel en wat zeg ik niet?

Maak rechtstreeks met haar een afspraak: [mariette@informa.coach](mailto:mariette@informa.coach) / 0492-57 48 30. Soms zijn het lastige gesprekken die je over je werk moet voeren. Omdat Mariëtte arbeidsdeskundige is, heeft zij veel kennis van deze materie en kan ze je advies geven.

### **Maandag 20 nov. Cirkel Cinema**

Er zijn die ochtend drie korte filmpjes te zien. Twee prachtige filmpjes van Leny en John Clement van onze bezoeken aan 'Bloem en Tuin' in Nuenen en aan de 'Ossenbeemd' in Deurne. Leny filmde daar en echtgenoot John Clement heeft de muziek eronder gezet. Ook een film van de SamenLoop voor Hoop wordt die ochtend vertoond.



### **Dinsdag 28 nov. Zwemmen in de Brug**

Bewegen is goed voor ons en zwemmen in De Brug is geweldig. U kunt er niet alleen zwemmen maar ook (gekleed) gebruik maken van de sauna en ontspannen onder het genot van een kop koffie. De mensen van De Brug zijn aan het bekijken of ze het aanbod voor ons nog verder uit kunnen breiden met aqua-joggen.



Er zijn vaak nog plaatsen vrij maar geef u wel tijdig op om 'niet achter het net te vissen'.

### **Lotgenotenbijeenkomst ProstaatKanker**

**Maandag 20 nov.** Thema: Hoe ervaren ik en mijn omgeving prostaatKanker?

**Maandag 18 dec.** Thema: Kan ik zelf de regie in handen houden?



ProstaatKankerStichting.nl  
*Jouw Gids in ProstaatKanker*

### **Donderdag 30 nov. Kerstboompjes versieren**

Net zoals vorig jaar heeft een vrijwilliger voor ons houten kerstboompjes gemaakt.

Het is bedoeling dat wij die gaan versieren. De verf hebben wij in huis, maar neem zelf van thuis allerlei versierspullen mee. Zo krijgt ieder een uniek boompje. Geef je kerstboom een kleur en hang de ballen, linten en sterren er in!

### **Fitness bij de burens: Op alle vrijdagen**



Ook dit seizoen kunnen we fitnesssen bij onze burens in Fitnesscentrum Unity Eight. Elke vrijdagochtend hebben zij een uurtje voor ons gereserveerd om onder deskundige begeleiding te sporten.

U bent niet verplicht iedere vrijdag mee te doen maar het is wel prettig als u zich op geeft voor de keren dat u wel meesport.

|    |        |             |                      |            |
|----|--------|-------------|----------------------|------------|
| ma | 30-okt | 9.30-12.00  | Ontspannende massage | € 3,-      |
| ma | 30-okt | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten  |            |
| ma | 30-okt | 19.30-21.00 | Mindfulness les 2    |            |
| di | 31-okt | 9.30-12.00  | Kerstmannen maken    | € 3,50     |
| di | 31-okt | 19.00-20.00 | Yoga                 | € 2,-      |
| wo | 1-nov  | 9.30-10.30  | Yoga                 | € 2,-      |
| wo | 1-nov  | 10.45-11.45 | Yoga                 | € 2,-      |
| do | 2-nov  | 9.30-12.00  | Mozaïeken            | afh.v.mat. |
| do | 2-nov  | 13.30-16.00 | Voetmassage          | € 3,-      |
| vr | 3-nov  | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren | € 2,-      |

|    |        |             |   |       |
|----|--------|-------------|---|-------|
| ma | 6-nov  | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten                     |       |
| ma | 6-nov  | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                     |       |
| ma | 6-nov  | 19.30-21.00 | Mindfulness les 3                       |       |
| di | 7-nov  | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten                     |       |
| di | 7-nov  | 14.00-16.00 | Contactbijeenkomst Ned. Stomavereniging |       |
| di | 7-nov  | 19.00-20.00 | Yoga                                    | € 2,- |
| di | 7-nov  | 19.30-21.00 | Spreekuur Kanker en Vitaliteit          |       |
| wo | 8-nov  | 9.30-10.30  | Yoga                                    | € 2,- |
| wo | 8-nov  | 10.45-11.45 | Yoga                                    | € 2,- |
| do | 9-nov  | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten                     |       |
| do | 9-nov  | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                     |       |
| do | 9-nov  | 16.30-18.00 | Kookclub                                | € 10  |
| vr | 10-nov | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                    | € 2,- |

### Dinsdag 5 dec. IVN-wandeling

Dit keer wandelen we in de bossen van St.Jozefheil in Bakel. Het gebouw De Zorgboog ligt op Landgoed Bakel, midden in de natuur in een bosrijke omgeving van 35 hectare groot. Het terrein is voorzien van gemarkeerde wandelroutes, rolstoeltoegankelijke wandelpaden en diverse recreatieve voorzieningen, zoals geocaching ([www.geocachen.nl](http://www.geocachen.nl)), een modelspoorbaan, een visvijver, een dierenpark en een vlindertuin. De IVN-gidsen zullen tijdens deze wandeling de nadruk leggen op de vele verschillende bomen, die we zien.



|    |        |             |   |            |
|----|--------|-------------|---|------------|
| ma | 13-nov | 9.30-12.00  | Ontspannende massage                        | € 3,-      |
| ma | 13-nov | 13.30-16.00 | Ontspannende massage                        | € 3,-      |
| ma | 13-nov | 19.30-21.00 | Mindfulness les 4                           |            |
| di | 14-nov | 9.30-12.00  | Quilten                                     | afh.v.mat. |
| d  | 14-nov | 19.00-20.00 | Yoga  | € 2,-      |
| wo | 15-nov | 10.00-12.00 | Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging |            |
| wo | 15-nov | 10.00-12.00 | Fotografie 'Vervolg'                        | € 2,-      |
| do | 16-nov | 9.30-12.00  | Mozaïeken                                   | afh.v.mat. |
| do | 16-nov | 13.30-16.00 | Voetmassage                                 | €32,-      |
| vr | 17-nov | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                        | € 2,-      |
| ma | 20-nov | 10.30-12.00 | Cirkel Cinema                               |            |
| ma | 20-nov | 14.00-16.00 | Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker         |            |
| ma | 20-nov | 19.30-21.00 | Mindfulness les 5                           |            |
| di | 21-nov | 9.30-12.00  | BreiBoezem, borstprotheses breien           |            |
| d  | 21-nov | 19.00-20.00 | Yoga  | € 2,-      |
| wo | 22-nov | 9.30-10.30  | Yoga  | € 2,-      |
| wo | 22-nov | 10.45-11.45 | Yoga  | € 2,-      |
| do | 23-nov | 9.30-12.00  | Bloemschikken                               | € 10       |
| do | 23-nov | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                         |            |
| vr | 24-nov | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                        | € 2,-      |

#### Donderdag 14 dec. Kookstudio Keukenkunst

Gezellig.....we gaan weer bakken! Frits van Kookstudio Keukenkunst komt naar ons toe en leert ons hoe we de lekkerste worstenbroodjes kunnen bakken. Misschien halen wij dit jaar wel de prijs voor het beste worstenbroodje van Brabant.



#### Dinsdag 19 dec. Kerstlunch om 12.00 uur



Zoals ieder jaar hebben we rond de Kerstdagen een overheerlijke lunch. Dus dat is wederom genieten. Het is een gezellige ongedwongen middag. Vind je het fijn om een keer met de hele club te eten, geef je dan op. *In verband met deze middagactiviteit gaat deze avond de Yoga niet door.*



|    |        |             |   |            |
|----|--------|-------------|---|------------|
| ma | 27-nov | 9.30-12.00  | Ontspannende massage                    | € 2,-      |
| ma | 27-nov | 13.30-16.00 | Ontspannende massage                    | € 2,-      |
| ma | 27-nov | 19.30-21.00 | Mindfulness les 6 (laatste)             |            |
| di | 28-nov | 9.30-12.00  | Quilten                                 | afh.v.mat. |
| di | 28-nov | 9.30-12.00  | Zwemmen in De Brug                      |            |
| di | 28-nov | 19.00-20.00 | Yoga                                    | € 2,-      |
| wo | 29-nov | 9.30-10.30  | Yoga                                    | € 2,-      |
| wo | 29-nov | 10.45-11.45 | Yoga                                    | € 2,-      |
| do | 30-nov | 9.30-12.00  | Kerstboompjes versieren                 | € 1,50     |
| do | 30-nov | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                     |            |
| vr | 1-dec  | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                    | € 2,-      |
| ma | 4-dec  | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten                     |            |
| ma | 4-dec  | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                     |            |
| di | 5-dec  | 9.30-12.00  | IVN-bomenwandeling St.Jozefheil Bakel   |            |
| di | 5-dec  | 14.00-16.00 | Contactbijeenkomst Ned. Stomavereniging |            |
| di | 5-dec  |             | Geen yoga op deze avond ivm Sinterklaas |            |
| wo | 6-dec  | 9.30-10.30  | Yoga                                    | € 2,-      |
| wo | 6-dec  | 10.45-11.45 | Yoga                                    | € 2,-      |
| do | 7-dec  | 9.30-12.00  | Mozaïeken                               | afh.v.mat. |
| do | 7-dec  | 13.30-16.00 | Voetmassage                             | € 3,-      |
| vr | 8-dec  | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                    | € 2,-      |





|    |        |             |   |            |
|----|--------|-------------|---|------------|
| ma | 11-dec | 10.00-12.00 | Look Good Feel Better (op vertoon van voucher Zkhs) |            |
| ma | 11-dec | 13.30-16.00 | Ontspannende massage                                | € 3,-      |
| di | 12-dec | 9.30-12.00  | Quilten   | afh.v.mat. |
| di | 12-dec | 19.00-20.00 | Yoga  | € 2,-      |
| wo | 13-dec | 9.30-10.30  | Yoga  | € 2,-      |
| wo | 13-dec | 10.45-11.45 | Yoga  | € 2,-      |
| do | 14-dec | 9.30-12.00  | Worstenbrood bakken met Kookstudio Keukenkunst      |            |
| do | 14-dec | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten                                 |            |
| vr | 15-dec | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren                                | € 2,-      |

|    |        |             |  |        |
|----|--------|-------------|--|--------|
| ma | 18-dec | 9.30-12.00  | Ontspannende massage   | € 3,-  |
| ma | 18-dec | 14.00-16.00 | Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker  |        |
| di | 19-dec | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten ipv.<br>BreiBoezem, borstprotheses breien  |        |
| di | 19-dec | 12.00       |  Kerstlunch  | € 7,50 |
| di | 19-dec |             | Geen yoga op deze avond ivm de Kerstlunch  |        |
| wo | 20-dec | 10.00-12.00 | Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging  |        |
| do | 21-dec | 9.30-12.00  | Bloemschikken  | € 10,- |
| do | 21-dec | 13.00-16.00 | Inloop en Ontmoeten  |        |
| vr | 22-dec | 10.30-11.30 | Fitness bij de buren   | € 2,-  |

## ***De Cirkel is GESLOTEN:***

***-Dinsdagavond 5 december i.v.m. Sinterklaas.***

***-En tussen Kerst en Nieuw ( ma.25 dec. tot en met Maandag 1 januari)***

***Dinsdag 2 januari is iedereen weer heel erg welkom in De Cirkel !***

|    |          |             |  |          |
|----|----------|-------------|--|----------|
| di | 2-jan-18 | 9.30-12.00  | IVN Wandeling is doorgeschoven naar 2 februari |          |
| di | 2-jan-18 | 14.00-16.00 | Contactbijeenkomst Ned. Stomavereniging        |          |
| di | 2-jan-18 | 19.00-20.00 | Yoga   | € 2,-    |
| wo | 3-jan-18 | 9.30-10.30  | Yoga   | € 2,-    |
| wo | 3-jan-18 | 10.45-11.45 | Yoga   | € 2,-    |
| do | 4-jan-18 | 9,30-12.00  | Mozaïeken                                      | afh. Mat |
| do | 4-jan-18 | 13.00-16.00 | Voetmassage                                    | € 3,-    |
| vr | 5-jan-18 | 10.30-11.30 | Fitness bij de burens                          | € 2,-    |
| ma | 8-1-2018 | 9.30-12.00  | Inloop en Ontmoeten                            |          |
| ma | 8-1-2018 | 13.00-16.00 | Ontspannende massage                           | € 3,-    |

## We zijn weer gestart met Fotografielessen.

Je hoeft géén hele reeks te volgen; kunt per les inschrijven.

- We trappen af met een vervolg op de **basiscursus** uit het voorjaar.

Deze is gestart start op woensdag 20 september (daarna 15/11, 21/2 en 18/4)

- Ook geven we weer **Basis Fotografielessen**:

De lessen zijn nog op woensdag 17/1 en 21/3.

- Als afsluiting is er een expositie op 16 mei voor beide groepen.



## Quilten op de dinsdagochtend twee keer in de maand.



Creatief bezig zijn met textiel in een kleine groep. Onder leiding van Patty Sonnemans leer je gemakkelijk de eerste stappen in het quilten. Heb je zelf al veel ervaring in het quilten dan ben je ook welkom en kun je op je eigen niveau verder aan de slag. Patty heeft verschillende Quiltboeken, waaruit je inspiratie op kunt doen.

*Wij wensen u alvast prettige feestdagen*

Opgave van een activiteit kan per mail;

[info@inloophuisdecirkel.nl](mailto:info@inloophuisdecirkel.nl)

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

Telefoon: 0492-347 904



*De documentatie hoek*

U kunt hier boeken en folders inkijken en op leenbasis mee naar huis nemen.

Daarnaast is er ook een PC of Tablet beschikbaar, zodat u op internet kunt surfen naar nog meer informatie.

Kom gerust eens even kijken er is altijd wel een gastvrouw of gastheer die u verder kan helpen.

### **Bijeenkomsten van patiëntenverenigingen:**

|  |                 |
|--|-----------------|
| 3 <sup>de</sup> woensdag van de maand Borstkankervereniging          | 10.00-12.00 uur |
| 1 <sup>ste</sup> dinsdag van de maand Nederlandse Stomavereniging    | 14.00-16.00 uur |
| 3 <sup>de</sup> maandag van de maand Lotgenotencontact Prostaatanker | 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 en

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

Kijk voor meer informatie op onze website: [www.inloophuisdecirkel.nl](http://www.inloophuisdecirkel.nl)

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