



Inloophuis Helmond | de Peel

Voor mensen met kanker en hun naasten



Ons nieuwe pand
Evertsenstraat



De Ontmoetingsruimte



De Activiteitenruimte



Doorkijk naar de
documentatiehoek

Activiteitenoverzicht september – oktober 2017

Evertsenstraat 19 5703 AM Helmond

telefoon: 0492-347 904

info@inloophuisdecirkel.nl

www.inloophuisdecirkel.nl

Hij is weer (bijna) voorbij.....

Hopelijk heeft iedereen een fijne zomer gehad: genoten van de zon, de prachtige bloemen; genoten van een wandeling of een gezellig fietstochtje met tussenstop op een terras; genoten van een kopje koffie in je eigen tuin.

De vakantieperiode voor ons inloophuis met al zijn buitenactiviteiten was ook zeer geslaagd. De komende maanden blijven we weer meer binnenshuis met de diverse workshops en activiteiten.

Het zou mooi zijn als er bij het aanbod van deze twee maanden ook iets voor jou tussen zit.

Unity *De fitness bij de bureu" op de vrijdagmorgen start weer op 15 sept. Aanvang 10.30 u.. We vragen iedereen zich wel aan te melden voor 'n workshop, zodat wij weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen.*

Om nieuwe gasten een kans te geven om deel te nemen aan een activiteit, willen we nogmaals benadrukken dat bij over-inschrijving 'nieuwe' gasten voor gaan. We hopen dat iedereen hiervoor begrip heeft.

Rouw- en Verliesbegeleiding o.l.v. rouwbegeleider Misrie van Rixtel

De bijeenkomsten zijn 1x per maand op de Donderdagavond (voorheen Maandagavond) van 19.30-21.00 uur. De eerste keer is op 31 Augustus. Tijdens deze avonden wordt er ruimte geboden om je verhaal te vertellen en te delen met anderen. Het woord 'verlies' heeft in De Cirkel een brede dekking. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: minder kunnen presteren dan voor je ziek zijn; verlies van een dierbare; je oude IK kwijt zijn, etc. Omgaan met verlies is niet gemakkelijk. Wij kunnen je als inloophuis ondersteuning bieden. Je bent daarom van harte welkom op deze avonden.



De Yoga-lessen starten weer in september.

Voor de dinsdagavond-groep starten de lessen weer op 5 september.



Op woensdagochtend 6 september om 10.45 is er een kennismakingsbijeenkomst voor de deelnemers aan de woensdagochtend Yogagroepen. Zij kunnen dan de twee nieuwe yogaleraressen ontmoeten.

Aansluitend is er om 12.15 uur een gezamenlijke lunch voor de drie yogagroepen.

Vrijdag 8 september: Menukaarten voor De Cirkel maken

De kookclub verzorgt eenmaal per maand een 3-gangenmenu voor onze gasten. Om de eettafel gezellig aan te kunnen kleden, gaan we mooie menukaarten maken. Gerda Verduin laat ons wat ideeën zien en onder leiding van haar gaan we aan de slag.



ma	4-sep	9.30-12.00	Ontspannende massage	€ 3
ma	4-sep	13.00-16.00	Inloop en Ontmoeten	
di	5-sep	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
di	5-sep	14.00-16.00	Contactbijeenkomst Nederlandse Stomavereniging	
di	5-sep	19.00-20.00	Yoga	€ 2
di	5-sep	19.30-21.00	Spreekuur Kanker en Vitaliteit	
wo	6-sep	10.45-12.00	Yoga Kennismaking	
wo	6-sep	12.15-15.00	Gezamenlijke Lunch Yoga-deelnemers	
do	7-sep	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	7-sep	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	8-sep	9.30-12.00	Kaarsenzak SLvH maken	€ 5
vr	8-sep	10.00-12.00	Menukaarten voor de Cirkel maken	
za	9-sep	14.00-24.00	SamenLoop voor Hoop: HAC en Stiphout Vooruit-terrein	
zo	10-sep	0.00-14.00	SamenLoop voor Hoop, idem	

Zaterdag 9 en Zondag 10 september: SamenLoop voor Hoop

Ook dit jaar is er weer een SamenLoop voor Hoop. Dit maal op het HAC-terrein in Stiphout. De atletiekbaan en omgeving zullen dit keer de thuisbasis zijn voor alle deelnemers aan deze loop.

De hardlooptbaan zal bijna niet meer te herkennen zijn, omdat het terrein sfeervol omgetoverd is met tentjes, foodtrucks, activiteiten-plekken, versieringen en veel....heel veel mensen.

Zowel eregasten (voorheen survivors genoemd), lopers en andere belangstellenden komen hier bij elkaar.

De eregasten zullen deze dag lekker verwend worden: zij kunnen deelnemen aan mooie workshops en genieten van heerlijke maaltijden.

Omdat er nog veel onderzoek gedaan moet worden naar kanker, zijn alle inschrijvingen van harte welkom. Je kunt nog meedoen! Ga naar de site samenloopvoorhoop.nl/helmond en meld je aan: klik op 'inschrijven'; klik daarna aan 'survivor' of 'teamlid'. Als

je 'teamlid' invult kun je daaronder je team kiezen.

Wil je met ons inloophuis meelopen?

Dan kies je team 7 KWF/De Cirkel.

Op die manier kun je lekker met een groep lopen.

Iedereen is welkom in ons team!



ma	11-sep	9.30-12.00	Paardencoaching Workshop	
ma	11-sep	13.30-16.00	Rug,nek,schoudermassage	€ 3
ma	11-sep	13.30-16.00	Nordic Walking, les 2	
di	12-sep	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	12-sep	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	13-sep	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	13-sep	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	14-sep	9.30-12.00	Dahliatuin	
do	14-sep	13.00-16.00	Inloop en Ontmoeten	
do	14-sep	16.30-18.00	Kookclub	€ 10
vr	15-sep	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

ma	18-sep	10.00-12.00	Look Good Feel Better	
ma	18-sep	14.00-16.00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker	
di	19-sep	9.30-12.00	Zwemmen in De Brug, Mierlo	
di	19-sep	9.30-12.00	BreiBoezem, borstprotheses breien	
di	19-sep	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	20-sep	10.00-12.00	Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging	
wo	20-sep	10.00-12.00	Fotografie 'Vervolg'	€ 2
do	21-sep	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	21-sep	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	22-sep	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

Maandag 11 september: Paardencoaching workshop door Dymphy Vissers

Vorig jaar heeft zij bij ons een presentatie gegeven met uitleg over haar werk. Deze keer gaan wij naar haar manege in Someren Eind om de theorie te toetsen aan de praktijk. Zij zal laten zien hoe zij mensen kan coachen met behulp van een paard. Mensen zitten dan niet op het paard, maar staan er naast of in de buurt.



Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker

Maandag 18 september: Prostaatanker; hoe kun je er mee leven?

Maandag 16 oktober: Heb je nog vragen vóór of na de behandeling?

ma	25-sep	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
ma	25-sep	13.30-16.00	Rug,nek,schoudermassage	€ 3
ma	25-sep	13.30-16.00	Nordic Walking, les 3	
di	26-sep	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	26-sep	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	27-sep	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	27-sep	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	28-sep	9.30-12.00	Bloemschikken	€ 10
do	28-sep	13.00-16.00	Manicure	€ 4
vr	29-sep	10.00-12.00	Smoothie-bar	
vr	29-sep	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

ma	2-okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
ma	2-okt	13.00-16.00	Inloop en Ontmoeten	
di	3-okt	9.30-12.00	IVN-wandeling Stadspark Warande	
di	3-okt	14.00-16.00	Contactbijeenkomst Nederlandse Stomavereniging	
di	3-okt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
di	3-okt	19.30-21.00	Spreekuur Kanker en Vitaliteit	
wo	4-okt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	4-okt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	5-okt	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	5-okt	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	6-okt	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

We starten weer 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 start op woensdag 20 september (daarna 15/11, 21/2 en 18/4)

Ook geven we weer **Basis Fotografielessen**: De eerste op woensdag 18 okt. (en 17/1 en 21/3.

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



Op donderdag 12 oktober is het Vrouwendag van 10.00 tot 15.00 uur.

Een gezellige dag die start met koffie en iets lekkers. Het programma van die dag blijft een beetje een verrassing, maar een heerlijke lunch en een workshop zullen niet ontbreken. Durf jij je laten verrassen?

ma	9-okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
ma	9-okt	13.30-16.00	Rug,nek,schoudermassage	€ 3
ma	9-okt	13.30-16.00	Nordic Walking, les 4	
di	10-okt	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	10-okt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	11-okt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	11-okt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
do	12-okt	10.00-15.00	Vrouwendag (Deze dag geen Inloop en Ontmoeten)	
do	12-okt	16.30-18.00	Kookclub	€ 10,00
vr	13-okt	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

ma	16-okt	9.30-12.00	Ontspannende massage	€ 3
ma	16-okt	13.00-16.00	Pompoenmiddag, Asten	€ 8
ma	16-okt	14.00-16.00	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatanker	
di	17-okt	9.30-12.00	BreiBoezem, borstprotheses breien	
di	17-okt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	18-okt	10.00-12.00	Lotgenotenbijeenkomst Borstkankervereniging	
wo	18-okt	10.00-12.00	Fotografie 'Basis'	€ 2
do	19-okt	9.30-12.00	Mozaïeken	afh.v.mat.
do	19-okt	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	20-okt	10.30-11.30	Fitness bij de buren	€ 2

Poempoendagen bij Museum Klok en Peel in Asten

Maandagmiddag **16 oktober** gaan we richting De Peel om bij het museum even binnen te kijken, maar in dit jaargetijde kijken we ook zeker buiten. Daar liggen niet één, niet tien, maar wel honderd pompoenen in alle soorten en maten. Een mooi gezicht dat je enkel deze week daar mee kunt maken....en WIJ zijn er bij!! Ga je mee?



De cursus Mindfulness start op maandagavond 23 oktober.

Een serie van 6 bijeenkomsten onder leiding van Marij Huigen. Zij geeft alverschillende jaren deze groepstrainingen in de Cirkel. Op deze avonden geeft zij je handvatten om meer bewust in het hier en nu te zijn. Het is een praktische training in het met aandacht omgaan met gevoelens en gewoonten.

Bijeenkomsten op 6 opeenvolgende maandagavonden van 19.30-21.00 u: 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11.

ma	23-okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
ma	23-okt	13.30-16.00	Rug,nek,schoudermassage	€ 3
ma	23-okt	19.30-21.00	Mindfulness Les 1 (6 lessen € 60)	
di	24-okt	9.30-12.00	Quilten	afh.v.mat.
di	24-okt	19.00-20.00	Yoga	€ 2
wo	25-okt	9.30-10.30	Yoga	€ 2
wo	25-okt	10.45-11.45	Yoga	€ 2
wo	25-okt	19.30-21.00	Bijeenkomst Kanker en Vitaliteit	
do	26-okt	9.30-12.00	Bloemschikken	€ 10,00
do	26-okt	13.00-16.00	Manicure	€ 4
vr	27-okt	10.00-12.00	Smoothie-bar	
vr	27-okt	10.30-11.30	Fitness bij de burens	€ 2

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	Kerststal maken met Riekus Luth	€ 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	Inloop en Ontmoeten	
do	2-nov	13.30-16.00	Voetmassage	€ 3
vr	3-nov	10.30-11.30	Fitness bij de burens	€ 2

Bijeenkomst Kanker en Vitaliteit Woensdag 25 oktober

Moe, spierpijn, prikkelbaar.....? Praat met ons mee!

Vitaliteit is een ruim begrip. Vitaliteit heeft een link met bewegen, eten, met stress omgaan, verkeerde houding, etc. Mensen kunnen na een behandeling last blijven houden van vermoeidheid, blijven met klachten zitten. Men loopt met vragen rond als: Waar kan het aan liggen en wat moet ik eraan doen? Krijg ik mijn vitaliteit terug? Met deze vragen gaan we op deze avond aan de slag.

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.

Opgave van een activiteit kan per mail;

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

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