

INLOOP

Welkom zonder afspraak Elke dinsdag 10.00 - 16.00 u en woensdag- donderdag - vrijdag 10.00 - 12.00 u

UITGELICHT			eigen bijdrage
Workshop 'Leren omgaan met stress' (2 middagen)	ma 2 & 9 dec	15.30 - 17.00 u	Totaal € 10
Soundsessie met o.a. klankschalen en steeldrum	vr 6 dec	13.30 - 14.30 u	€ 5
Thema avond 'Wat als je omgeving voor jou invult dat het weer goed gaat?'	ma 9 dec	19.30 - 21.00 u	-
Mijn Positieve Gezondheid in spelvorm	do 12 dec	10.30 - 12.00 u	-
Informatiebijeenkomst Werk & kanker	do 12 dec	13.00 - 14.30 u	-

LOTGENOTEN BIJeenKOMSTEN			eigen bijdrage
Prostaatcancer Thema: Uitgezaaide prostaatcancer	di 3 dec	16.00 - 17.30 u	-
Hemato-oncologische themabijeenkomst	di 3 dec	19.30 - 21.00 u	-
Buismaag	di 10 dec	16.00 - 17.30 u	-
'Wat als je niet meer beter wordt?'	di 10 dec	10.30 - 11.30 u	-
40-ers & 50-ers	di 10 dec	19.30 - 21.00 u	-
Mannenochtend	vr 13 & 20 dec	10.00 - 12.00 u	-
Borstcancer	ma 16 dec	19.30 - 21.00 u	-
Naasten	di 17 dec	19.30 - 21.00 u	-
Nabestaanden	di 18 dec	19.30 - 21.00 u	-
Jong & rouw (18 t/m 35 jaar)	di 17 dec	19.45 - 21.15 u	-

Carma is gesloten van
23 december t/m 1 januari
Vanaf 2 januari ben je weer
van harte welkom.



INDIVIDUELE ONDERSTEUNING

Spreekuur Ondersteuningsconsulent	elke donderdag 10.00 - 14.00 u en op afspraak
Mijn Positieve Gezondheid gesprek	elke werkdag op afspraak
1-op-1 (kennismakings)gesprek	elke werkdag op afspraak

BEWEGEN / ONTSPANNEN / VERDIEPING			eigen bijdrage
Stoel Yoga	elke dinsdag	10.15 - 11.15 u	€ 5
CarmaYoga - in palliatieve fase	elke woensdag	10.30 - 11.30 u	€ 5
CarmaFit Fitnessstraining De Lier	elke woensdag	11.15 - 12.15 u	€ 5
Adem- en ontspanningsles	elke vrijdag	10.30 - 11.30 u	€ 5
Welness Reset Spa Naaldwijk	di 3 dec	09.00 - 12.00 u	€22,50p/u
Pilates	wo 4 & 18 dec	10.30 - 11.30 u	€ 5
Lichaamsmassage	wo 4 dec 19.00 - 21.00 u & wo 18 dec 10.00 - 12.00 u		€ 5
Stoelmassage	do 5 & 19 dec	10.00 - 12.00 u	€ 5
Wandelen in Prinsenbos met soep	vr 6 dec	10.30 - 11.30 u	-
Carmakoor	ma 9 dec	11.00 - 12.30 u	-
Creatieve workshop	wo 11 dec 10.00 - 12.00 u & do 12 dec 13.00 - 15.00 u		€ 5
Voetreflexzonemassage	do 12 dec 10.00 - 12.00 & di 17 dec 13.30 - 15.30 u		€ 10



Naar website