

**ACTIVITEITEN PROGRAMMA NOVEMBER 2018**  
De activiteiten zijn toegankelijk voor gasten van Inloophuis Debora.  
Deelname is kosteloos.

<b>Donderdag 1 november</b>	<p><b>Qigong en Tai-Chi</b> (max. 8 deelnemers) Swie Yap 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Daniela Panzeri 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	<p><b>Schilderen</b> (max. 12 deelnemers) Avi Lev, Riekje Bijnsdorp 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Reiki</b> Corrie Vrij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p> <p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petra Verkerk 16.00 - 17.15 uur</p>	
<b>Vrijdag 2 november</b>	<p><b>Mindfulness vrije inloop</b> (max. 12 deelnemers) Marloes Heemskerk 10.00 - 11.30 uur <i>Neem warme sokken mee!</i></p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Lydia Vollerling 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Thema</b> <b>Beter in je vel na bestraling, operatie en met oedeem</b> (max. 12 deelnemers) Tessa van Ommen 13.30 - 15.00 uur</p> <p><b>Reiki</b> Suzanne vd Kooij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	
<b>Maandag 5 november</b>	<p><b>Extra activiteit: verloting make-up advies door BeautyBetty</b></p> <p><b>Creatieve workshop Creatief met krasfolie</b> (max. 10 deelnemers) Ilse Laros 10.00 - 12.00 uur</p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Yolanda Krul 09.45 - 10.45 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Workshop schilderen</b> <b>Thema nog niet bekend</b> (max. 12 deelnemers) Kerdy van Vuuren 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Make- up en nagels lakken</b> Nathalie vd Vliet 13.00 - 14.00 uur 14.00 - 15.00 uur</p>	
<b>Dinsdag 6 november</b>	<p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Ine Storms 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Voetverwennerij</b> Mieke van Hoof 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Boetseren</b> (max. 9 deelnemers) Gonnie vd Plas 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Gerard Dijkstra 13.30 - 14.30 uur 14.30 - 15.30 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	
<b>Woensdag 7 november</b>	<p><b>MBSR, bijeenkomst 4</b> (minimaal 8, maximaal 12 deelnemers) Marloes Heemskerk</p>	<p><b>Workshop creatief Kerstkaarten met stansmachine maken</b> (max 8 deelnemers)</p>	

	<p>09.30 - 12.00 uur</p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Linda Ritz 09.45 - 10.45 uur 10.45 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p>Els Happel, Els van Fessem 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Coaching</b> Huub Schoemaker 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur</p>	
<b>Donderdag 8 november</b>	<p><b>Qigong en Tai-Chi</b> (max. 8 deelnemers) Swie Yap 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Lydia Vollering 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Schilderen</b> (max. 12 deelnemers) Avi Lev, Riekje Bijnsdorp 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Reiki</b> Corrie Vrij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p> <p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petra Verkerk 16.00 - 17.15 uur</p>	
<b>Vrijdag 9 november</b>	<p><b>Workshop creatief Kerstboompjes van glazen potjes Deel 1</b> (max. 7 personen) Marjolein Lotgering 10.30 - 12.30 uur</p> <p><b>Voetverwennerij</b> Marga Cals 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Gewoon gezellig lotgenotencontact onder het genot van koffie/thee met wat lekkers</b> 13.45 - 15.15 uur</p> <p><b>Reiki</b> Suzanne vd Kooij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	
<b>Maandag 12 november</b>	<p><b>Extra activiteit: verloting dinercheque Wokmaster Olympia</b></p> <p><b>Idogo Qigong</b> (max. 9 deelnemers) Karin Yap 10.30 - 11.45 uur</p>	<p><b>Tekenen op gevoel met pastelkrijt</b> (max. 7 deelnemers) Lucienne van Leeuwen 13.30 - 15.30 uur</p>	
<b>Dinsdag 13 november</b>	<p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petro 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Daniela Panzeri 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	<p><b>Boetseren</b> (max. 9 deelnemers) Gonnie vd Plas 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Energetische Facelift</b> Jolanda Berk 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur <i>Handdoek meenemen</i></p>	<b>Naastenprogramma</b> Pauline Stadhouders 19.30 - 21.00 uur
<b>Woensdag 14 november</b>	<p><b>Themabijeenkomst 'Op glad ijs'</b> (max. 12 deelnemers) Huub Schoemaker 10.00 - 12.00 uur</p> <p><b>Voetverwennerij</b> Marga Cals 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Lunch Grieks</b> (max. 12 deelnemers) Thea Tsatsos</p> <p><b>Debora's mixed nuts Samen zingen</b> (max. 12 deelnemers) Kitty Hekelaar, Els Happel 13.30 - 15.00 uur</p> <p><b>Coaching</b> Bruno Vanmarcke 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur</p>	

<p><b>Donderdag 15 november</b></p>	<p><b>Qigong en Tai-Chi</b> (max. 8 deelnemers) Swie Yap 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Gerard Dijkstra 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	<p><b>Schilderen</b> (max. 12 deelnemers) Avi Lev, Riekie Bijnsdorp 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petra Verkerk 16.00 - 17.15 uur</p>	
<p><b>Vrijdag 16 november</b></p>	<p><b>Mindfulness gevorderden (diegenen die MBSR training hebben afgerond)</b> (max. 12 deelnemers) Marloes Heemskerk 10.00 - 11.30 uur <i>Neem warme sokken mee</i></p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Lydia Vollering 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Tekenen met bijenwas</b> (max. 8 deelnemers) Luciënne van Leeuwen 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Reiki</b> Corrie Vrij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	
<p><b>Maandag 19 november</b></p>	<p><b>Extra activiteit: verloting make-up advies door BeautyBetty</b></p> <p><b>Workshop vegetarische biologische voeding Alternatieven voor het kerstdiner</b> (max. 12 deelnemers) Simone Deege 10.00 - 12.00 uur</p> <p><b>Voetverwennerij</b> Mieke van Hoof 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Workshop creatief Thema nog niet bekend</b> (max. 12 deelnemers) Kerdy van Vuuren 13.30 - 15.30 uur</p>	
<p><b>Dinsdag 20 november</b></p>	<p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petro 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Energetische Facelift</b> Jolanda Berk 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Handdoek meenemen</i></p>	<p><b>Boetseren</b> (max. 9 deelnemers) Gonnie vd Plas 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Wandelen Heempark Herfst in het Heempark</b> (max. 12 deelnemers) Thea Rengers 13.30 - 15.30 uur <i>Let op: start vanaf de Papaver, u dient zelf voor vervoer hiernaar toe te zorgen</i></p>	
<p><b>Woensdag 21 november</b></p>	<p><b>MBSR, bijeenkomst 5</b> (minimaal 8, maximaal 12 deelnemers) Marloes Heemskerk 09.30 - 12.00 uur</p> <p><b>Gewoon gezellig lotgenotencontact onder het genot van koffie/thee met wat lekkers</b> 10.30 - 11.45 uur</p>	<p><b>Workshop creatief Kerstengeltje maken van verschillende materialen (hout, kralen, wol, vilt)</b> (max 8 deelnemers) Els Happel 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Coaching</b> Huub Schoemaker 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur</p>	
<p><b>Donderdag 22 november</b></p>	<p><b>Qigong en Tai-Chi</b> (max. 8 deelnemers) Swie Yap</p>	<p><b>Schilderen</b> (max. 12 deelnemers) Avi Lev, Riekie Bijnsdorp</p>	

	<p>10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Schoonheidsbehandeling</b> Lydia Vollerling 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p>13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petra Verkerk 16.00 - 17.15 uur</p>	
<b>Vrijdag 23 november</b>	<p><b>Mijmeren op papier</b> (max. 12 deelnemers) Elly van Baalen 10.00 - 12.00 uur</p> <p><b>Reiki</b> Suzanne vd Kooij 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Workshop creatief Kerstboompjes van glazen potjes Deel 2</b> (max. 7 personen) Marjolein Lotgering 13.30 - 15.30 uur</p>	
<b>Maandag 26 november</b>	<p><b>Extra activiteit: verloting massage in praktijk bij Tessa van Ommen</b></p> <p><b>Idogo Qigong</b> (max. 9 deelnemers) Karin Yap 10.30 - 11.45 uur</p>	<p><b>Schilderen op gevoel</b> (max. 7 deelnemers) Luciënne van Leeuwen 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Energetische Facelift</b> Jolanda Berk 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur <i>Handdoek meenemen</i></p>	
<b>Dinsdag 27 november</b>	<p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petro 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Gerard Dijkstra 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	<p><b>Boetseren</b> (max. 9 deelnemers) Gonnie vd Plas <i>Let op aangepaste tijd: 13.30 - 15.00 uur</i></p> <p><b>Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer</b> Lot Hageman 16.00 - 17.30 uur</p>	<b>Naastenprogramma</b> Pauline Stadhouders 19.30 - 21.00 uur
<b>Woensdag 28 november</b>	<p><b>Bloemschikken</b> (max. 12 deelnemers) Melanie Schulze 13.30 - 15.30 uur <i>Graag zelf aardappelschilmesje en een schoteltje meenemen</i></p> <p><b>Voetverwennerij</b> Marga Cals 10.00 - 10.45 uur 11.00 - 11.45 uur <i>Badlaken meenemen</i></p>	<p><b>Lunch Grieks</b> (max. 12 deelnemers) Thea Tsatsos</p> <p><b>Debora's mixed nuts Samen zingen</b> (max. 12 deelnemers) Kitty Hekelaar, Els Happel 13.30 - 15.00 uur</p>	
<b>Donderdag 29 november</b>	<p><b>Qigong en Tai-Chi</b> (max. 8 deelnemers) Swie Yap 10.30 - 11.45 uur</p> <p><b>Massage bij kanker</b> Gerard Dijkstra 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur <i>Badlaken mee nemen</i></p>	<p><b>Schilderen</b> (max. 12 deelnemers) Avi Lev, Riekje Bijnsdorp 13.30 - 15.30 uur</p> <p><b>Reiki</b> Corrie Vrij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i></p> <p><b>Yoga</b> (max. 9 deelnemers) Petra Verkerk 16.00 - 17.15 uur</p>	
<b>Vrijdag 30 november</b>	<p><b>Mindfulness vrije inloop</b> (max. 12 deelnemers) Marloes Heemskerk 10.00 - 11.30 uur <i>Neem warme sokken mee!</i></p>	<p><b>Kleine kerststerretjes maken van hobby karton</b> (max. 5 personen) Corrie de Groot 13.30 - 15.30 uur</p>	

	<b>Schoonheidsbehandeling</b> Lydia Vollering 10.00 - 11.00 uur 11.15 - 12.15 uur <i>Badlaken meenemen</i>	<b>Reiki</b> Suzanne vd Kooij 13.30 - 14.15 uur 14.30 - 15.15 uur <i>Badlaken meenemen</i>	
--	--	--	--

**Geopend maandag tot en met vrijdag van 10.00 - 16.00 uur**

**Telefoon: 015 - 2572767**

**Website: [www.inloophuisdebora.nl](http://www.inloophuisdebora.nl)**

**Facebook: [www.facebook.com/inloophuis.debora.delft](http://www.facebook.com/inloophuis.debora.delft)**