

LOTGENOTENBIJEENKOMSTEN

'Bakje troost', ontmoetingsbijeenkomst Rouw en Verlies

Voor partners, ouders, familieleden of mantelzorgers van iemand die aan kanker is overleden.

Maandag 2 juli, 6 augustus en 3 september, 10.15 - 12.15 uur.

Maandag 9 juli, 13 augustus en 10 september, 19.15 - 21.15 uur.

Ontmoetingsochtend voor vrouwen met borstkanker

Met anderen praten over bijvoorbeeld de gevolgen van een operatie, bestraling, medicijnen.

Donderdag 12 juli, 9 augustus en 13 september, 10.30 - 12.00 uur.

Lotgenotenbijeenkomsten van verschillende patiëntenverenigingen dit kwartaal

Nederlandse Stomavereniging

dinsdag 17 juli, 21 augustus en 18 september.

Patiëntenvereniging Hoofd-Hals

woensdag 24 oktober.

PKS, ProstaatKankerStichting.nl

donderdag 5 juli, 2 augustus en 6 september.

SGAN Stichting Gezondheid Allochtonen Nederland

maandag 9 juli, 27 augustus en 17 september.

Kijk voor overige bijeenkomsten en de actuele informatie op onze website!

De Eik is een inloophuis voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. U kunt op werkdagen van 10.00 - 17.00 uur terecht voor een kopje koffie of thee, voor warmte, betrokkenheid en rust, een gesprek met één van de gastvrouwen/-heren, voor vragen over het omgaan met kanker, informatie in de bibliotheek, activiteiten, lezingen en nog veel meer. Er kan van alles, maar niets moet!

Heeft u interesse in één of meer van onze activiteiten? Schrijft u zich dan in via de website of kom eens naar ons toe. U bent van harte welkom!

U kunt de Eik vinden op het terrein van Eikenburg aan de Aalsterweg in Eindhoven nabij afrit 33 Waalre van de A2/A67 (op de ring van Eindhoven op de parallelweg N2 blijven). Vanaf de afrit richting Eindhoven. Dan, ook vanuit Eindhoven centrum, rechts van het Oriëntaal Green House de Eikenburglaan inrijden. Aan het eind van deze laan gaat u rechts. De Eik is het laatste gebouw aan uw linkerhand.

Inloophuis de Eik

voor mensen met kanker
en hun naasten in de regio
Zuidoost-Brabant

Altijd welkom

De Eik richt zich op alle niet medische zaken rondom kanker en staat open voor patiënten, familieleden en nabestaanden. U bent zonder afspraak op werkdagen van harte welkom tussen 10.00 en 17.00 uur. Er moet niets maar er kan van alles, er wordt meer gelachen dan gehuild!

juli
augustus
september
2018



de eik

Inloophuis de Eik

Aalsterweg 285 B

(Eikenburg)

5644 RE Eindhoven

Tel. 040-293 91 42

info@inloophuis-de-eik.nl

www.inloophuis-de-eik.nl

BIJEENKOMSTEN

WEL AANMELDEN!

• Kinderen en jongeren

Groepen voor kinderen en jongeren die in hun directe omgeving met kanker te maken hebben! Dankzij sponsors zijn deze bijeenkomsten gratis.

Kindergroep (7 - 12 jaar) op woensdagmiddag 'oneven' weken, 14.00 - 16.00 uur.

Jongerengroep (12 - ±17 jaar) Maandagavond om de 3 weken, 19.00 - 21.00 uur.

Voor beide groepen geldt: aanmelden, actuele data en programma op de site.

• Speciaal voor partners

Ontmoet anderen in vergelijkbare situaties en vind handvaten om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Want kanker heb je niet alleen!

Dinsdag 3 juli, 21 augustus en 2 oktober, 19.30 - 21.30 uur.

• Bondgirls, voor jonge vrouwen en kanker

Bijeenkomsten speciaal voor jongere vrouwen met kanker, die verbonden zijn door hun vechtlust, stoerheid en helaas ook door ziekte.

Donderdag 23 augustus en 27 september, 14.00 - 16.00 uur.

• Café Doodgewoon Eindhoven

"Angst en verdriet bij verlies". Praat hierover mee onder leiding van Beate Rose (geestelijk verzorger bij hospice Merefelt).

Een samenwerkingsverband tussen Archipel, de Eik, Netwerk Palliatieve Zorg, RSZK Zorgprofessionals, Sint Annaklooster, Valkenhof en Vitalis Woonzorg Groep.

Vrijdag 7 september, 14.00 - 15.30 uur.

• Kanker en je relatie

Kanker heeft invloed op je relatie, hoe gaan jullie hiermee om? Serie van 3 bijeenkomsten voor jou en je partner samen.

Dinsdag 11 september, 25 september en 9 oktober, 19.00 - 20.30 uur.

• Informatiebijeenkomst 'Voeding en Kanker'

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen door meer aandacht aan je voeding te schenken? Leer hier meer over tijdens deze interactieve bijeenkomst met veel tips.

Vrijdag 14 september, 13.30 - 16.00 uur.

• Mannen EN kanker

Mannen ontmoeten elkaar om ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen, balans vinden tussen ziek zijn en werk en nog meer. Maandelijks wordt een van tevoren afgesproken thema besproken (zie website).

Dinsdag 18 september, 19.00 - 21.00 uur.

• Internationale week van de Reflexologie

Het thema is dit jaar 'reflexzonetherapie en kanker', daarom organiseert de VNRT een informatieavond met afsluitend een gratis kennismaking met voetreflexmassage bij Inloophuis de Eik. **Donderdag 27 september, 19.00 - 21.00 uur.**

• Mindfulness bijeenkomsten

Deze combinatie van gesprekken en mindfulness oefeningen is vanaf eind september terug op het programma. **Meer informatie is vanaf begin september te vinden op de website.**

ACTIVITEITEN

• Sportief wandelen

Een jaarlijkse klassieker. Geschikt voor iedereen, beginners en gevorderden. Onder leiding van Els Koster van G.V.A.C. **Donderdag 5 juli, 10.30 - 12.00 uur.**

• Zomerse lunch

Lekker samen genieten van zomerse lekkernijen. **Donderdag 5 juli, 12.00 - 13.30 uur.**

• 'Creatieve Tijd'

Tijdens deze middag is alles mogelijk, samen heb je altijd meer inspiratie om tot de leukste creaties te komen. Werken met klei, kralen, stof, haken of breien, aan jou de keus!

Dinsdag 10 juli, 14 augustus en 11 september, 14.00 - 16.00 uur.

• Bloemschikken

Maak de mooiste, kleurrijke creaties onder leiding van Henk en Petra. Zij zorgen voor de benodigde materialen en bloemen.

Woensdag 11 juli, 22 augustus en 5 september, 14.00 - 16.00 uur.

• 'Schrijf het van je af'

Leer hoe schrijven kan helpen bij het verwerken van emoties. Misschien is dit een mooi begin voor je eigen blog of (dag)boek. **Vrijdag 13 juli, 13.30 - 15.00 uur.**

• Kookgroep De Eik

Kook met elkaar een heerlijke maaltijd en geniet van het samen zijn en samen eten! Kijk voor meer informatie over het menu op de website.

Maandag 23 juli en 3 september, 17.00 - 20.00 uur.

• Klankschaalmassage

Heerlijk ontspannen het weekend beginnen door trillingen van klankschalen en andere kleine instrumenten. **Vrijdag 27 juli, 31 augustus en 21 september, 13.30 - 14.30 uur.**

• Tuinieren op Landgoed Eikenburg bij de Stadsakkers

Deze workshop is voor mensen met groene vingers of voor hen die deze graag willen krijgen. In samenwerking met de Stadsakkers gaan we gezamenlijk aan de slag op de akkers of bij slecht weer in de kas. Het betreft diverse werkzaamheden die in overleg worden afgestemd, onder andere zaaien, verspenen, wieden, harken, plukken, oogsten etc. En je draagt een steentje bij voor de Voedselbank Eindhoven.

Wekelijks op dinsdag, 14.00 - 16.00 uur. Verzamelen bij De Eik vanaf 13.30 uur.

• Massage, pedicure en ontspanning

Genieten van een ontspannende massage of voetbehandeling.

Data zie website.

VASTE ACTIVITEITEN

• **Bewegen in warm water** (donderdag),

• **Mandala's tekenen**

(oneven weken donderdag),

• **Mandala's van theezakjes** (maandag),

• **Mozaïek** (dinsdag),

• **Tai Chi** (vrijdag),

• **Tekenen en schilderen** (vrijdag),

• **Vilten** (donderdag),

• **Yoga** (maandag, woensdag en donderdag).

Zie onze website, Facebook of bel voor uitgebreide informatie.

Voor alle lezingen, bijeenkomsten en activiteiten graag aanmelden

Volg ons ook op:



www.facebook.com/InloophuisDeEik
www.facebook.com/JongerengroepDeEik
www.facebook.com/KindergroepDeEik
www.twitter.com/InloophuisDeEik