

ACTIVITEITEN ROOSTER

APRIL T/M JUNI
2016

Het Vechtgenotenhuis is een ontmoetingsplek voor kankerpatiënten, ex-kankerpatiënten en hun naasten. Lotgenotencontact staat centraal: samen praten, iets drinken of wandelen. Er worden diverse (creatieve) workshops, thema-avonden of ontspannende activiteiten georganiseerd.

In de mediatheek is bovendien informatie te vinden over verschillende kankersoorten en wat daarbij komt kijken.

Kijk voor meer informatie op
www.vechtgenoten.nl



Volg Stichting Vechtgenoten:

StVechtgenoten
Vechtgenotenhuis Ommen
Vechtgenotenhuis



Het jaar 2016 staat bij ons in het teken van: **BEWEEG, BELEEF EN BEWONDER!** Wij zijn als mens voortdurend in beweging en de omgeving om ons heen ook. Dit geeft momenten van 'beleving' en vaak ook van '**bewondering**'. Bewondering voor onze omgeving, onze medemens en onszelf. U zult dit thema dan ook regelmatig terugvinden in ons nieuwe rooster. We beginnen op de eerste dag al met een lezing: '**fysiotherapie bij kanker**', waarbij het thema bewegen natuurlijk duidelijk naar voren komt. Deze lezing is, anders dan u van ons gewend bent, op een ochtend. De andere lezingen zijn in de avonden: de lezingen over '**radicale remissie**', '**hypnotherapie**' en de interactieve avond over de '**mammabus**' beloven interessante avonden te worden. Onze lezingen zijn voor iedereen vrij toegankelijk!

Graag tot ziens in het Vechtgenotenhuis!

Openingstijden:

Dinsdag	9.30 - 12.30 uur 14.00 - 17.00 uur
Donderdag	14.00 - 17.00 uur
Vrijdag	9.30 - 12.30 uur*

*1 x per 14 dagen

Daarnaast is het Vechtgenotenhuis geopend op de bij de activiteiten vermelde tijden.



datum	tijd	aantal pers	activiteit omschrijving	kosten	uiterste aanmeld datum
APRIL					
dinsdag 5	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Lezing over fysiotherapie bij kanker door Annemiek Wilpshaar, oncologisch fysiotherapeut in opleiding bij Balans in Dalfts. Aansluitend op ons thema: Beweeg, beleef en bewonder!	GRATIS!	n.v.t.
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Breicafé Vechtgenoten. Breien is een ideale bezigheid voor actieve mensen die even willen ontspannen. Even alleen aandacht voor dat breiwerk en de gedachten laten gaan. En bovendien: breien en praten gaan heel goed samen! Boeken en voorbeelden zijn voorhanden.	GRATIS!	03-apr
donderdag 7	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. De mozaïekgroep is deze middag actief samen met onze vrijwilligers. Let op de gewijzigde tijden!	GRATIS!	05-apr
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Legendes en verhalen vertellen: door Greet woensdag ortmeijer-Ter Horst. Je hoeft alleen maar te luisteren naar bijzondere verhalen: Lang, heel lang geleden....., ze vertelt verschillende verhalen, o.a. volksverhalen en legendes. Maar ook nieuwere verhalen over sterke vrouwen, liefde en jaloezie. Volop BELEVEN EN BEWONDEREN!!	GRATIS!	05-apr
vrijdag 8	9.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: Beweeg, beleef en bewonder!	€ 5,00	06-apr
dinsdag 12	09.30 ----- 12.30	max. 5	Verwenmorgen: Voeten zijn belangrijk om vrij te kunnen bewegen en te beleven.... Alet ter Wielen komt u een ontspannende voetmassage geven. De nadruk ligt op ontspannen en het weer laten stromen van energie.	€ 2,50	10-apr
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Crea-middag. Onder leiding van Ria van de Vondervoort kunt u een krans maken van papieren bloemen. Voorbeeld ligt t.z.t. in het Vechtgenotenhuis en kunt u op de website zien!	€ 3,50	n.v.t.
	vanaf 16.00	min.4	Samen Koken, Samen Eten. Met elkaar een maaltijd bereiden en gezellig samen eten.	€ 5,00	08-apr
	19.30 ----- 22.00	n.v.t.	Boekbespreking: 'Radicale remissie', geschreven door dr. Kelly Turner, besproken door Josien Swart. Tegen alle verwachting in kanker overleven... Deze lezing zal gaan over remissie, die statistisch gezien afwijkend is. Zie voor meer informatie t.z.t. onze website. Onze lezingen zijn voor iedereen vrij toegankelijk!	GRATIS!	n.v.t.
woensdag 13	16.30 ----- 18.00	n.v.t.	Vechtgenoten Jong. Eén keer per maand is het Vechtgenotenhuis speciaal voor jongeren open. Dan wordt er een activiteit georganiseerd voor jongeren in de middelbare schoolleeftijd en is er alle ruimte om wat te ondernemen, maar ook lekker te ontspannen. Er kan worden gepraat, maar dat hoeft niet. Kortom: alles mag, niets moet!	GRATIS!	n.v.t.
donderdag 14	14.00 ----- 17.00	max. 4	Verwenmiddag: Gezichts- en handmassage. U ervaart een moment van ontspanning met een heerlijke gezichts- en handmassage, verzorgd door Onder de Linden, uit Dalfts. Hierna bent u fris en ontspannen, om heerlijk te kunnen bewegen, beleven en bewonderen....	€ 2,50	12-apr

dinsdag 19	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Workshop mandala kleuren Annelies Spang zal u hierin begeleiden. Een mandala is een (meestal rond) geometrisch figuur. Het inkleuren geeft een mooi resultaat en kan erg rustgevend werken! BELEEF EN BEWONDER!!	€ 1,00 per tekening	17-apr
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Breicafé Vechtgenoten. Breien is een ideale bezigheid voor actieve mensen die even willen ontspannen. Even alleen aandacht voor dat breiwerk en de gedachten laten gaan. En bovendien: breien en praten gaan heel goed samen! Boeken en voorbeelden zijn voorhanden.	GRATIS!	17-apr
donderdag 21	09.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: Beweeg, beleef en bewonder!	€ 5,00	19-apr
	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. Een voorwerp om te mozaïeken dient u zelf mee te nemen of kan ter plekke aangeschaft worden. Vanmiddag o.l.v. Jenny Compagner, die u kan adviseren en materialen kan leveren. Let op de afwijkende tijden!	€ 5,- excl. mat.	19-apr
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Wandelen onder leiding van natuurkenner Henk Ruiter. Een middag volop BELEVEN, BEWEGEN EN BEWONDEREN!!	GRATIS!	19-apr
IN VERBAND MET DE MEIVAKANTIE IS HET VECHTGENOTENHUIS DE KOMENDE 2 WEKEN GESLOTEN!					
MEI					
zaterdag 7	13.00 ----- 15.00	n.v.t.	Café All Inclusive. Lotgenotencontact voor jongeren tussen de 18 en 30 jaar.	GRATIS!	n.v.t.
dinsdag 10	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Levensboek schrijven o.l.v. Greet Woortmeijer-Ter Horst. Zij geeft je informatie en tips over het maken van een levensboek. Om te ervaren dat het niet eens zo moeilijk is, doen we enkele eenvoudige schrijfopdrachten. Wel zelf schrijfgeri en schrift meenemen! BEWEEG (in de tijd) BELEEF EN BEWONDER!	GRATIS!	08-mei
		max.5	Verwenmorgen: Voeten zijn belangrijk om vrij te kunnen bewegen en te beleven.... Alet ter Wielen komt u een ontspannende voetmassage geven. De nadruk ligt op ontspannen en het weer laten stromen van energie.	€ 2,50	08-mei
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Fietsen met Coby Weessies naar de Besthmernmolen in Ommen. We fietsen er via een mooie route naar toe, afstand in overleg met de deelnemers. Fietsen zijn aanwezig in het Vechtgenotenhuis. Dat wordt weer volop: Beweeg, beleef en bewonder!	GRATIS!	08-mei
	19.30 ----- 22.00	n.v.t.	Lezing over Hypnotherapie door Els Lode. U krijgt uitleg over hypnotherapie. Je bent vaker 'onder hypnose' dan je denkt! Als je dagdroomt, of misschien opgaat in die ene speciale film of dat boek...Een dergelijke ervaring wordt een alledaagse of spontane trance genoemd. dinsdag type trance (hypnose) wordt gebruikt bij hypnotherapie. Je bent dan echt helemaal met je aandacht bij jezelf. Op 24 mei kunt u zelf een sessie hiervan meemaken met Els. U kunt zich deze avond hiervoor opgeven. Onze lezingen zijn voor iedereen vrij toegankelijk!	GRATIS!	n.v.t.

woensdag 11	16.30 ----- 18.00	n.v.t.	Vechtgenoten Jong Eén keer per maand is het Vechtgenotenhuis speciaal voor jongeren open. Dan wordt er een activiteit georganiseerd voor jongeren in de middelbare schoolleeftijd en is er alle ruimte om wat te ondernemen, maar ook lekker te ontspannen. Er kan worden gepraat, maar dat hoeft niet. Kortom: alles mag, niets moet!	GRATIS!	n.v.t.
donderdag 12	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. De mozaïekgroep is deze middag actief samen met onze vrijwilligers. Let op de gewijzigde tijden!	GRATIS!	10-mei
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Creamiddag: Fennie Hofmeijer gaat met ons cadeau kaarten maken met een schortje er op. Het voorbeeld ziet u t.z.t. op onze website.	€ 2,50	10-mei
dinsdag 17	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Workshop Mandala kleuren Annelies Spang zal u hierin begeleiden. Een mandala is een (meestal rond) geometrisch figuur. Het inkleuren geeft een mooi resultaat en kan erg rustgevend werken! BELEEF EN BEWONDER!!	€ 1,00 per tekening	15-mei
	14.00 ----- 17.00	min. 5	Workshop: Schilderen op muziek door Alexandra Veneman. Informatie over kosten e.d. vindt u t.z.t. op onze website, maar één ding is duidelijk: schilderen is vanmiddag bewegen op muziek, beleef het met hart en ziel en bewonder het resultaat!		
		n.v.t.	Breicafé Vechtgenoten. Breien is een ideale bezigheid voor actieve mensen die even willen ontspannen. Even alleen aandacht voor dat breiwerk en de gedachten laten gaan. En bovendien: breien en praten gaan heel goed samen! Boeken en voorbeelden zijn voorhanden.	Gratis	15-mei
donderdag 19	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. Een voorwerp om te mozaïeken dient u zelf mee te nemen of kan ter plekke aangeschaft worden. Vanmiddag o.l.v. Jenny Compagner, die u kan adviseren en materialen kan leveren. Let op de afwijkende tijden!	€ 5,- excl. materiaal	17-mei
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Wandelen onder leiding van natuurgids Herman Hijink, weer zo'n middag vol BEWEGEN, BELEVEN EN BEWONDEREN!	GRATIS!	17-mei
vrijdag 20	9.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: BEWEEG, BELEEF EN BEWONDER!	€ 5,00	18-mei
dinsdag 24	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Hypnotherapie: Vanmorgen kan u zelf beleven hoe hypnotherapie werkt! Els Lode heeft onlangs hierover een lezing gegeven, waarbij u zich kon opgeven. Natuurlijk kan u zich ook nog tot 22 mei opgeven! BELEEF EN BEWONDER!	GRATIS!	22-mei
	13.30 ----- 15.30	n.v.t.	Lotgenotencontact voor (ex-)patiënten met kanker in het hoofd-halsgebied, o.l.v. Marijke Baks, van Stichting Klankbord.	GRATIS!	22-mei
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Zadelhoesjes maken. Een handig hoesje voor uw zadel, gemaakt van tafelzeil. Uw fiets zal er nooit meer hetzelfde uitzien als die andere... José Bosch zal u begeleiden.	€ 3,00	22-mei
donderdag 26	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. De mozaïekgroep is deze middag actief samen met onze vrijwilligers. Let op de gewijzigde tijden!	GRATIS!	24-mei
	14.00 ----- 17.00	max. 4	Verwenmiddag: Gezichts- en handmassage. U ervaart een moment van ontspanning met een heerlijke gezichts- en handmassage, verzorgd door Onder de Linden, uit Dalfsen.	€ 2,50	24-mei
zaterdag 28	13.00 ----- 15.00	n.v.t.	Café all inclusive	GRATIS!	n.v.t.

dinsdag 31	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Fietsen met Coby Weessies naar Lucht en Laarzen in Witharen. U krijgt een rondleiding op de boerderij met koffie, thee en wat lekkers! Fietsen zijn aanwezig in het Vechtgenotenhuis. Vanmiddag volop BEWEGEN, BELEVEN EN BEWONDEREN!!	€ 4,50	29-mei
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Lotgenotencontact voor en door schildklierpatiënten o.l.v. José Achterbos	GRATIS!	29-mei
JUNI					
woensdag 1	19.15 ----- 22.00	n.v.t.	Lezing , n.a.v. de Mammabus, die wite bus, van het bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Het wordt een interactieve avond, verzorgd door Judith Dunning. U krijgt info over borstkanker, het hele behandeltraject en er is ruimschoots gelegenheid om vragen te stellen. Inloop vanaf 19.15. De avond begint om 19.30 uur. Onze lezingen zijn voor iedereen vrij toegankelijk!	GRATIS!	n.v.t.
donderdag 2	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Wij zijn open! U bent van harte welkom Kom gezellig langs voor een spelletje, een praatje, een wandeling, of een fietstocht, om heerlijk te bewegen....	GRATIS!	n.v.t.
vrijdag 3	9.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: Beweeg, beleef en bewonder!!	€ 5,00	01-jun
dinsdag 7	09.30 ----- 12.30	max. 5	Verwenmorgen: Voeten zijn belangrijk om vrij te kunnen bewegen en te beleven....Alet ter Wielen komt u een ontspannende voetmassage geven. De nadruk ligt op ontspannen en het weer laten stromen van energie.	€ 2,50	05-jun
	vanaf 11.00	min. 4	Samen Koken Samen Eten: Lunch. Met elkaar een heerlijke lunch bereiden en samen eten!	€ 5,-	03-jun
donderdag 9	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. Een voorwerp om te mozaïeken dient u zelf mee te nemen of kan ter plekke aangeschaft worden. Vanmiddag o.l.v. Jenny Compagner, die u kan adviseren en materialen kan leveren. Let op de afwijkende tijden!	€ 5,- excl. materiaal	07-jun
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Creamiddag: Fennie Hofmeijer komt een theepot maken van karton, die u cadeau kunt geven met bijv. geld of theezakjes erin.	€ 2,50	07-jun
	14.00 ----- 17.00	max. 4	Verwenmiddag: Gezichts- en handmassage. U ervaart een moment van ontspanning met een heerlijke gezichts- en handmassage, verzorgd door Onder de Linden, uit Dalfsen.	€ 2,50	07-jun
dinsdag 14	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Workshop Mandala kleuren Annelies Spang zal u hierin begeleiden. Een mandala is een (meestal rond) geometrisch figuur. Het inkleuren geeft een mooi resultaat en kan erg rustgevend werken! BELEEF EN BEWONDER!!	€ 1,00 per tekening	12-jun
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Breicafé Vechtgenoten. Breien is een ideale bezigheid voor actieve mensen die even willen ontspannen. Even alleen aandacht voor dat breiwerk en de gedachten laten gaan. En bovendien: breien en praten gaan heel goed samen! Boeken en voorbeelden zijn voorhanden.	GRATIS!	12-jun
vrijdag 17	9.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: Beweeg, beleef en bewonder!	€ 5,00	15-jun

DONDERDAG 16 JUNI IS HET VECHTGENOTENHUIS DE GEHELE DAG GESLOTEN.

dinsdag 21	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Wij zijn open! U bent van harte welkom Kom gezellig langs voor een spelletje, een praatje, een wandeling, of een fietstocht, om heerlijk te bewegen....	GRATIS!	n.v.t.
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Creamiddag: Ditta Moddejonge gaat met ons een fles oppimpen met verf, kralen, lintjes en dergelijke. U moet zelf een fles meenemen!	€ 2,50	19-jun
donderdag 23	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Interactieve middag met Dorien Koetsier, geestelijk verzorger en werkzaam bij Stichting Als kanker je raakt. Geraakt door kanker, raakt je geloof. Op deze interactieve middag gaat u met Dorien op stap, letterlijk en figuurlijk, indien het weer het toelaat, ook buiten, waarbij ook bepaalde momenten in het proces van kanker zullen passeren.	GRATIS!	21-jun
dinsdag 28	09.30 ----- 12.30	n.v.t.	Wij zijn open! U bent van harte welkom Kom gezellig langs voor een spelletje, een praatje, een wandeling, of een fietstocht, om heerlijk te bewegen....	GRATIS!	n.v.t.
	14.00 ----- 17.00	n.v.t.	Breicafé Vechtgenoten. Breien is een ideale bezigheid voor actieve mensen die even willen ontspannen. Even alleen aandacht voor dat breiwerk en de gedachten laten gaan. En bovendien: breien en praten gaan heel goed samen! Boeken en voorbeelden zijn voorhanden.	Gratis	26-jun
donderdag 30	13.00 ----- 16.00	n.v.t.	Mozaïekworkshop met tegelmozaïek. De mozaïekgroep is deze middag actief samen met onze vrijwilligers. Let op de gewijzigde tijden!	Gratis	28-jun
vrijdag 1	9.30 ----- 12.30	max. 10	Yoga. Yoga bestaat uit verschillende oefeningen waarbij de adem de basis is van elke oefening. Door yoga te beoefenen ontwikkel je kracht, flexibiliteit en ontspanning op het lichamelijke, emotionele en het mentale vlak. De les begint om 10.00 uur en duurt ongeveer een uur. Ook hier geldt: Beweeg, beleef en bewonder!	€ 5,00	29-jun

HET VECHTGENOTENHUIS IS IN DE MAANDEN JULI EN AUGUSTUS GESLOTEN!

Zwemmen bij Recreatiecentrum Besthmenerberg (www.besthmenerberg.nl)

Voor slechts €2,- p.p. kunnen gasten van het Vechtgenotenhuis zwemmen bij de Besthmenerberg. Het enige wat hoeft te gebeuren: geef je min. 2 dagen tevoren op bij het Vechtgenotenhuis, vermeld bij aankomst aldaar je naam en betaal. Zwemmen werkt ontspannend, probeer het ook eens! Kom tijdens openingstijden dan ook gerust een kop koffie of thee halen in het Vechtgenotenhuis.

Kom langs op: dinsdagmiddag 14.00-15.30 uur, woensdagmorgen 10.00-12.30 uur, donderdagmiddag 14.00-15.30 uur

Er is geen toezichthouder aanwezig. Gebruik van het zwembad is geheel voor eigen risico.