Esperanza
inloophuis badhoevedorp
Voor kankerpatiënten en hun naasten

Beste lezer,

De vakantie zit erop en we zijn weer volop open. September begint meteen goed, want de Swim to Fight Cancer heeft een prachtig bedrag opgeleverd en we verwelkomen een nieuwe yogadocent. Verder was de lunch weer gezellig druk en staat er een informatieochtend op de planning. Genoeg om te delen dus.

Veel leesplezier,
Riet

Swim to Fight Cancer haalt 125.000 euro op

Wat een dag was het op 30 augustus. De zwemmers van Swim to Fight Cancer Badhoevedorp haalden samen maar liefst 125.000 euro op. Als officieel goed doel ontvangt Esperanza daarvan 15.000 euro. Daarmee kunnen we een betaalde yogadocent aanstellen, het zwemmen blijven bekostigen en een lotgenotengroep voor allochtone vrouwen opzetten. Alle zwemmers, sponsors en vrijwilligers, ontzettend bedankt.

Maak kennis met Ilse, onze nieuwe yogadocent

Vanaf september geeft Ilse Groen bij ons yin yoga, een rustige vorm van yoga waarin je

houdingen langer vasthoudt en echt tot ontspanning komt. Ze stelt zich graag zelf even voor.

> *“Ruim 15 jaar geleden ben ik zelf in aanraking gekomen met Yin Yoga en na deze ervaring dacht ik dit moet iedereen een keer kunnen voelen. En vanaf dat moment ben ik diverse opleidingen gaan volgen en loopt de yoga als het ware als een rode draad door mijn leven, zowel op de mat als in het dagelijks leven.”*
>
> Ilse Groen

Naast yoga wandelt Ilse graag in de natuur, houdt ze van dieren, lezen en creatief bezig zijn, en vindt ze uit eten gaan erg gezellig. Ze kijkt ernaar uit om je binnenkort te ontmoeten.

Eerste yogales op dinsdag 22 september

Op dinsdag 22 september om 10:00 uur geeft Ilse haar eerste yin yogales bij Esperanza. De eerste les is gratis, zodat je rustig kunt kennismaken. Daarna kost een les 6,50 euro. De les is voor iedereen toegankelijk, ervaring is niet nodig. Vanaf dan is er elke dinsdagochtend yoga van 10:00 tot 11:15 uur. Geef je even op, dan weten we op wie we kunnen rekenen.

Aanmelden voor yoga

Sfeerbeeld, geen foto van onze eigen lunch

Gezellige snacklunch, en de volgende staat al gepland

Onze lunch was weer druk bezocht. Dit keer hadden we een snacklunch en dat viel goed in de smaak. Fijn om na de zomer weer zoveel bekende gezichten te zien. De volgende lunch is op maandag 28 september van 11:30 tot 13:00 uur. Kom je ook? Meld je dan even aan.

Aanmelden voor de lunch

Eddie is drie woensdagen met vakantie

Eddie geniet in september van een welverdiende vakantie. Op woensdag 9, 16 en 23 september is er daarom geen massage. Vanaf woensdag 30 september is Eddie er weer en kun je zoals gewoonlijk op afspraak terecht.

Informatieochtend op donderdag 8 oktober: herstel na borstkanker en de overgang

Op donderdag 8 oktober organiseren we een informatieochtend over herstel na borstkanker en de overgang. Mariëtte Beentjes, mammacareverpleegkundige en overgangsconsulente, vertelt over klachten als opvliegers, slecht slapen en vermoeidheid, en over wat je zelf kunt doen om je weer beter te voelen. De inloop is vanaf 10:00 uur, we beginnen om 10:30 uur. Geef je even op, dan weten we op wie we kunnen rekenen.

Aanmelden voor 8 oktober

Agenda september

ma 7	13:30 - 14:30	Zwemmen
di 8	10:30 - 11:30	Lotgenotengroep voor vrouwen
	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
	13:00 - 15:30	Beeldhouwen, schilderen en portrettekenen
wo 9	10:30 - 12:00	Koffieochtend
		Geen massage, Eddie is met vakantie
do 10	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
ma 14	13:30 - 14:30	Zwemmen
di 15	12:30 - 15:30	Voetreflexmassage, op afspraak
	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
	13:00 - 15:30	Beeldhouwen, schilderen en portrettekenen
wo 16	10:30 - 12:00	Koffieochtend
		Geen massage, Eddie is met vakantie
	19:00 - 21:00	Haken en breien
do 17	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
ma 21	13:30 - 14:30	Zwemmen
di 22	10:00 - 11:15	Yoga met Ilse, eerste les gratis
	12:30 - 15:30	Beeldhouwen, schilderen en portrettekenen
	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
wo 23	10:30 - 12:00	Koffieochtend
		Geen massage, Eddie is met vakantie
do 24	13:00 - 14:00	Oncologische revalidatie, op afspraak
ma 28	11:30 - 13:00	Lunch, aanmelden gewenst

	13:30 - 14:30	Zwemmen
di 29	10:00 - 11:15	Yoga met Ilse
	12:30 - 15:30	Voetreflexmassage, op afspraak
	13:00 - 15:30	Beeldhouwen, schilderen en portrettekenen
wo 30	10:00 - 14:30	Massage Eddie, op afspraak

Deze email is verstuurd aan {{email}}.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.

Verzonden met lapposta