

**WERELD
KANKER
DAG4FEB**



Het Braamhuis in Zevenaar organiseert in samenwerking met de Oncologienetwerken in Zevenaar, Didam en Duiven een aantal activiteiten in het Braamhuis tijdens Wereldkankerdag op 4 februari 2023. Het thema is: Betere kwaliteit van leven met en na kanker, waar vind je goede zorg?

Beschrijving van het programma voor deze dag:

Tafeltennis.

Kom lekker ontspannen door inspanning!
Geschikt voor alle leeftijden en aan te passen aan de mogelijkheden.
Badjes en balletjes worden geregeld.
Schrijf je in!

Samen koken, 's morgens.

Hou je van koken en gezelligheid?
Vind je het leuk om met ons twee gezonde gerechten te maken voor de lunch?
Schrijf je dan in voor deze activiteit.

Samen koken, 's middags.

Hou je van koken en gezelligheid?
Vind je het leuk om met ons twee gezonde gerechten te maken voor de high tea?
Schrijf je dan in voor deze activiteit.

Adem- en ontspanningstherapie.

Wij willen je kennis laten maken met de methode van Dixhoorn. De methode van Dixhoorn (AOT) binnen de adem- en ontspanningstherapie helpt d.m.v. functionele oefeningen (zittend/staand/liggend) om je spanning zelf te reguleren en vergroot je belastbaarheid. De natuurlijke adembeweging wordt uitgenodigd om te herstellen.
Kom kennismaken en schrijf je in!

Ice-Man Workshop.

Uw weerbaarheid en stressbestendigheid vergroten, beter kunnen schakelen tussen ontspanning en inspanning en meer energie ervaren? Maak dan kennis met de kracht van koude en ademhaling!
Doe mee en schrijf je in!

Lachworkshop

Lachen verbindt. Wanneer je samen lacht gebeurt er iets wat sterker is dan een goed gesprek.
Lachen is gezond. Je maakt endorfine aan en je geeft je immuunsysteem een boost.
Lachen is meditatief. Je ervaart tijdens een goede lachbui het magische 'nu'.

Lachen heeft in alle eenvoud een diepgang die je misschien niet verwacht.
Wil je ervaren wat een lachworkshop met je doet? Schrijf je dan in!

Mindful wandelen.

Heb je behoefte aan minder stress in je leven, meer rust in je hoofd en energie in je lijf? Dan ben je van harte welkom bij de workshop Mindful Wandelen. We gaan buiten wandelen en tussendoor doen we enkele mindfulness-, yoga en ademhalingsoefeningen. Geniet van jezelf, het moment en de omgeving. De workshop is geschikt voor iedereen die een momentje tijd voor zichzelf kan gebruiken. Doe me en schrijf je in!

Creatief met kleur.

Vul je hart op jouw manier.

Ontdekking van kwaliteit van creatief bezig zijn met kleur, vorm, beweging en verschillende materialen.

Je hebt geen teken- of schilder ervaring nodig, iedereen kan het.

U bent van harte welkom.

Inschrijven.

Vul het aanmeldformulier in op de website van het Braamhuis, stuur dit in en doe mee!