

Een middag voor uzelf!

Ontspannen en genieten

Binnen kunt u zich overgeven aan beweging op ontspannen muziek. Buiten laat u zich meevoeren over het herfstige tuinenpark en zet u al uw zintuigen open om te genieten van het moment.

Herfstontmoeting

Maandag 21 november 13.30-15.30
(inloop vanaf 13.15)

Tuinenpark de pioniers ligt aan de rand van Tuindorp Oost. We komen bij elkaar in de grote kantine van de Pioniers. Zie ook: www.depioniers.nl/ (routebeschrijving volgt na aanmelding).

Kosten: Deelname is gratis
Aanmelden: Tot 14 november 2022 bij Odensehuis Andante
Tel: 06 19 19 78 10
email: info@inloophuisandante.nl
Vermeld voor welke workshop u kiest.

Naasten van mensen met dementie, zoals partners,
kinderen, vrienden, kennissen of burens
zijn van harte welkom.



Meer informatie over Odensehuis Andante en U Centraal is te vinden op: www.inloophuisandante.nl en www.u-centraal.nl



Herfstwandeling met Marian

Een ontspannen wandeling in de natuur van het mooie, herfstige Tuinenpark van de Pioniers. Wandelcoach Marian Lubbers neemt u mee in een ontspannen wandeling over dit park. In contact met de natuur laat u uw zorgen even achter u. Zo komt er ruimte om te genieten van de geuren en kleuren van de natuur. Om in het moment te zijn, zonder dat er iets hoeft. Het tempo van de wandeling is heel rustig. Bij slecht weer zal de workshop binnen plaatsvinden in een andere vorm. **Meer weten over Marian: www.eigenspoor.nl.**

Dansen en bewegen met Ankie

Ankie werkt als docent, therapeut oosterse geneeskunde, masseur en stemacteur. Iedereen kan bewegen zo ziet Ankie het. Doe je dat op de juiste manier, dan is het goed is voor je mind & body. Bovendien werkt het preventief en herstellend op stress, disbalans, ziekte en blessures. Uitgangspunt bij deze middag is nieuwsgierig zijn naar jouw lichaam, en genieten van dans en beweging. Er hoeft geen enkel doel behaald worden. Dans je mee? **Meer weten over Ankie? www.ankiethuis.nl**

Een herfstgroet van,
Karin Meijer - coördinator Odensehuis Andante
Andrea Lehr - consulent mantelzorg U Centraal

