

Beste gast en belangstellende,



Op **woensdag 16 oktober** verzorgt De Cirkel in samenwerking met het palliatief team van het Elkerliek ziekenhuis om 19.30 uur een gratis **informatiebijeenkomst** voor mensen in de regio Helmond en De Peel. Tijdens de bijeenkomst zijn Mascha van Dommelen en Ingrid van Asseldonk van het palliatief team te gast om te praten over wensen en grenzen aan het einde van het leven.

Deze bijeenkomst vindt plaats in het kader van de Week van de **Palliatieve Zorg**. Wanneer patiënten en hun naasten tijdig passende zorg krijgen, leidt dat tot veel voordelen. Patiënten ervaren een betere kwaliteit van leven, hebben minder kans op niet-passende zorg (zoals ongewenste ziekenhuisopnames) en hebben minder last van depressieve gedachten.

Wil je meer weten over palliatieve zorg? Kom dan op 16 oktober naar de bijeenkomst in De Cirkel. Of kijk voor meer informatie over palliatieve zorg op www.overpalliatievezorg.nl.



Op **zaterdag 26 oktober** organiseren het Catharina Ziekenhuis, Máxima MC, Anna Ziekenhuis, Elkerliek Ziekenhuis, IPSO centra, De Eik, De Cirkel en Eigenwijzer een **speciale dag voor mensen die leven met en na borstkanker en hun netwerk**. Deze dag staat in het teken van het thema "Samen staan we sterker!" en vindt plaats bij De Eik, Klein Tongelreplein 8 in Eindhoven. Parkeren kan in de parkeergarage deze is te bereiken via de Crabethstraat.

Programma

09:30 - 10:00 uur	Ontvangst met koffie, thee en lekkernijen
10:00 - 10:45 uur	Gezamenlijke workshop: "Klein Geluk" door Maria Grijpma
10:45 - 11:15 uur	Gezamenlijke sessie: Seksualiteit
11:30 - 12:00 uur	Je kunt een keuze maken uit een van de workshops: Workshop 1: Wandeling met opdracht vanuit "Klein Geluk" Workshop 2: Chi Gong
12:15 - 12:45 uur	Gezamenlijke sessie: Angst voor terugkeer van ziekte
12:45 - 13:15 uur	Gezamenlijke lunch en samenzijn

We hebben een maximum van 60 deelnemers. Graag aanmelden vóór 20 oktober **via de QR-code**.



Woensdag 30 oktober verzorgd Daniëlle van den Broek-Kooijmans van 10.00-11.30 uur een **lezing/workshop over Weet jij wat je eet?**

Een goede gezondheid begint bij gezonde voeding! Maar wat is dat nou eigenlijk? Wat zit er in je maaltijden? Krijg je wel de juiste bouwstenen binnen om je lichaam te voeden? Of is het alleen maar vulling?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten en voorkomen is nog altijd beter dan genezen! Wil jij ook een gezonde en vitale leefstijl?

Kom dan naar de 'Weet wat je eet' lezing!

Activiteitenoverzicht oktober 2024

Iedere maandag tot en met vrijdag van 9.30 – 12.00 uur inloop en ontmoeten.

di	1 okt	10.00-12.00	Stomavereniging	
wo	2 okt	10.00-11.30	Bakje Troost	
do	3 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
vr	4 okt	10.30-11.30	Fitness bij de bureu	
ma	7 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
di	8 okt	10.00-12.00	Ontspanningsmassage	€ 3,-
di	8 okt	19.30-21.00	Spreekuur kanker en werk	
wo	9 okt	10.00-11.00	Yoga	€ 2,-
wo	9 okt	14.00-16.00	Kinderatelier	
do	10 okt	10.00-12.00	Creatief Atelier	€ 2,-
do	10 okt	17.00-19.00	Kookclub de Cirkel	€ 10,-
vr	11 okt	10.30-11.30	Fitness bij de bureu	
ma	14 okt	10.00-11.30	Lotgenoten voor naasten	
di	15 okt	9.30-11.30	Wandelen met IVN	
wo	16 okt	10.00-12.00	Fotogroep de Cirkel	€ 2,-
wo	16 okt	19.30-21.00	Informatieavond Palliatieve zorg	
do	17 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
vr	18 okt	10.30-11.30	Fitness bij de bureu	
ma	21 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
ma	21 okt	13.30-16.00	Voetreflexzone massage	€ 3,-
ma	21 okt	14.00-16.00	Lotgenotengroep prostaatkanker	
di	22 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	
wo	23 okt	10.00-11.00	Yoga	€ 2,-
do	24 okt	10.30-11.30	Palliatief spreekuur	
vr	25 okt	10.30-11.30	Fitness bij de bureu	
ma	28 okt	10.00-12.00	Shantala speciale zorg	
di	29 okt	10.00-11.00	Qigong	
wo	30 okt	10.00-11.30	Workshop Weet wat je eet	
wo	30 okt	14.00-16.00	Kinderatelier	
do	31 okt	9.30-12.00	Inloop en Ontmoeten	