

# 't Praethuys

U bent van harte welkom bij onze activiteiten in 't Praethuys. Graag aanmelden van tevoren, of wilt u meer informatie over een activiteit? Bel of mail dan met het secretariaat 072 511 36 44, [info@praethuys.nl](mailto:info@praethuys.nl).

Zonder afspraak binnen lopen voor een één op één gesprek kan op maandag- en woensdagmiddag tussen 13.00 – 16.00 uur of op donderdagochtend van 10.00 – 13.00 uur.

't Praethuys | Westerweg 50, 1815 DG Alkmaar | 072 511 36 44 | [www.praethuys.nl](http://www.praethuys.nl)

## Kom praeten

Want je bent niet alleen!  
[praethuys.nl](http://praethuys.nl)

## Activiteiten juli 2023

|  |    |         |                   |
|--|----|---------|-------------------|
| Zingen voor plezier  | Ma | 03 juli | 19.30 - 21.00 uur |
| Inloop 't Praethuys Heerhugowaard<br>Adres: Fysiotherapie Ann Taveirne, Umbriëllaan 7-9, Heerhugowaard | Di | 04 juli | 09.30 – 11.30 uur |
| Lotgenotengroep Borstkanker  | Di | 04 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Lotgenotengroep Partners   | Di | 04 juli | 19.30 – 21.00 uur |
| Creatief Atelier   | Wo | 05 juli | 12.30 – 14.00 uur |
| Massage voor ontspanning (op afspraak)   | Wo | 05 juli | 13.00 – 16.00 uur |
| Pardoes (6 – 12 jaar)  | Wo | 05 juli | 14.45 – 16.15 uur |
| Schoonheidsspecialiste: Look good, feel better (op afspraak)   | Do | 06 juli | 09.00 – 13.00 uur |
| Borstprotheses Breien  | Do | 06 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Lotgenotengroep Nabestaanden   | Do | 06 juli | 19.30 – 21.30 uur |
| Heart Pillows maken  | Ma | 10 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Massage voor ontspanning (op afspraak)   | Wo | 12 juli | 09.00 – 16.00 uur |
| Voetontspanning (op afspraak)  | Do | 13 juli | 10.00 – 14.00 uur |
| Yoga voor ontspanning  | Vr | 14 juli | 10.30 – 11.30 uur |
| Voetverzorging (op afspraak)   | Ma | 17 juli | 10.00 – 16.00 uur |
| Inloop 't Praethuys Heerhugowaard<br>Adres: Fysiotherapie Ann Taveirne, Umbriëllaan 7-9, Heerhugowaard | Di | 18 juli | 09.30 – 11.30 uur |
| Lotgenotengroep Leven met Uitzaaingen  | Di | 18 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Creatief Atelier   | Wo | 19 juli | 12.30 – 14.00 uur |
| Massage voor ontspanning (op afspraak)   | Wo | 19 juli | 13.00 – 16.00 uur |
| Pardoes (6 – 12 jaar)  | Wo | 19 juli | 14.45 – 16.15 uur |
| Jong en Kanker (18 – 35 jaar)  | Wo | 19 juli | 19.30 – 21.30 uur |
| Borstprotheses Breien  | Do | 20 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Heart Pillows maken  | Ma | 24 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Zentangle (Creatief Tekenen)   | Di | 25 juli | 10.30 – 12.00 uur |
| Talk2Gether (12 – 18 jaar)   | Di | 25 juli | 19.15 – 21.15 uur |
| Massage voor ontspanning (op afspraak)   | Wo | 26 juli | 13.00 – 16.00 uur |
| Jong en Nabestaande (18 – 35 jaar)   | Wo | 26 juli | 19.30 – 21.30 uur |
| Yoga voor ontspanning  | Vr | 28 juli | 10.30 – 11.30 uur |

*Centrum voor leven met  
en na kanker*

