

Activiteitenagenda Buddyhuis januari 2024



Wandelen in het Máximapark Utrecht Leidsche Rijn

Woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 januari

Van 08.15 tot 09.15 uur Sportief

tempo

Van 10.00 tot 11.00 uur Rustig /
ontspannen tempo

Vooraf aanmelden verplicht via email:
buddyhuis@antoniuziekenhuis.nl

Buddy Cirkel bijeenkomst **

Zaterdag 13 en 27 januari

Van 10.00 tot 12.00 uur

Yoga **

Maandag 22 januari

Van 19.00 tot 20.00 uur

Maximaal 8 deelnemers.

Deelname is voor eigen risico.

Eigen yogamat meenemen.

Vooraf aanmelden verplicht via email:
buddyhuis@antoniuziekenhuis.nl

Begeleidingsgesprek 1-op-1 met een ervaringsdeskundige/coach **

Dinsdag 9, 16, 23 en 30 januari

Van 15.30 tot 16.30 uur

Aanmelden voor een afspraak via
email: a.verkade@antoniuziekenhuis.
nl

KMI Mammacare - Voorlichting over protheses, lingerie en huidtherapie **

Vrijdag 12 januari en vrijdag 26 januari

Van 10.00 tot 13.00 uur

Vrije inloop, dus ook zonder
poliklinische afspraak die dag.

** Locatie: Antonius Lounge (1e etage)
St. Antonius Ziekenhuis loc. Utrecht, Soestwetering 1,
3543 AZ Utrecht



Een nieuwe Buddy-cirkel start bij
aanmelding van minimaal 6 deelnemers.

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis