

Een zonnesteen geeft
optimisme en kracht
juist op de momenten
die heel erg moeilijk zijn

Een zonnesteen voelt
warm en stevig
zeker in zware
en donkere dagen

Ik voel het begin
van een glimlach
rond mijn lippen
en krijg weer moed
om door te gaan



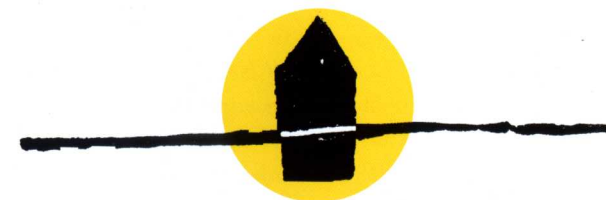
Koestraat 4, 8011 NK Zwolle
(schuin tegenover Odeon)

Tel. 038 - 337 64 52
zonnesteenzwolle@gmail.com

Openingstijden:
maandag, woensdag, vrijdag
10.00-16.00 uur

Zie onze website www.zonnesteenzwolle.nl
voor verdere informatie,
tijden en activiteiten

U kunt ons steunen door een gift over te maken op
bankrekening: 14.83.70.454 te Zwolle



De Zonnestein Zwolle
inloophuis voor mensen die met kanker te maken hebben



Welkom bij De Zonnesteen

Heb je op een of andere manier (als patiënt of naaste) te maken met kanker? Kom dan eens kijken bij De Zonnesteen: een ongedwongen ontmoetingsplek waar je je verhaal kwijt kunt, steun vindt en deel kunt nemen aan allerlei activiteiten. Ook iedereen die genezen is en behoefte voelt om te komen, is van harte welkom.

Tijdens de openingsuren kun je zo binnenlopen. Een kopje koffie of thee staat klaar. Wil je meedoen aan een activiteit, laat het ons dan even weten.

Gastheren en gastvrouwen

In De Zonnesteen bieden getrainde vrijwilligers een luisterend oor, ook zijn ze er om vragen te beantwoorden en activiteiten te begeleiden. Er is zorg en aandacht voor jou als je belast bent door de confrontatie met kanker, op welke manier dan ook. Dat staat bij De Zonnesteen en haar medewerkers voorop.

Kinderen en jongeren

Ook kinderen en jongeren zijn welkom in De Zonnesteen. Voor hen organiseren we speciale activiteiten, zoals muziekworkshops en film-avonden. Voor scholen is een lespakket beschikbaar.

Meer informatie vind je op de speciale jongerenpagina van onze website.

Kosten

Een bezoek aan ons inloophuis is gratis. Voor deelname aan activiteiten wordt een kleine eigen bijdrage gevraagd.



Wat biedt De Zonnesteen?

Vooraf: een sfeervolle en laagdrempelige ontmoetingsplek voor lotgenoten waar je jezelf mag zijn.

Vaste activiteiten

- vrije inloop (maandag/woensdag/vrijdag)
- yogalessen
- meditatie en ontspanning
- koor
- schilderen
- schrijfsalon
- ontspanningsmassage
- zwemmen (in therapiebad van het Hanzebad)
- spreekuur Werk en Kanker (in Berkum)
- spreekuur wijkoncologieverpleegkundige

Wisselend programma

- creatieve ochtenden
- cursussen (bv. stresshantering)
- lezingen en thema-avonden

Voor actuele gegevens over deze of andere activiteiten, kijk op www.zonnesteenzwolle.nl

Mediatheek

De Zonnesteen heeft veel informatie over (het omgaan met) kanker. Er zijn folders beschikbaar om mee te nemen, boeken en DVD's kunnen bekeken worden in onze huiskamer en zijn te leen.

En verder...

Een netwerk van deskundigen dat ingeschakeld kan worden.