

DE EIK - ACTIVITEITENPLAN 2025-2028



ACTVITEIT	Frequentie, gemiddeld berekend	Totaal	Totaal	Totaal	Totaal
Op basis van spinnenweb		2025	2026	2027	2028
Positieve Gezondheid					
lichaamsfuncties(ik voel me gezond en fit)					
yoga / QiGong / Tai Chi	2x per maand	200	200	210	210
Zenmeditatie	1x per week	225	225	225	225
Leef Fit (vitaliteit 40 bijeenkomsten per groep)	3 tot 4x per jaar	600	720	780	840
kookworkshop / voeding / gezonde sappen	1x per maand	30	35	40	45
lichaamsmassage	1x per 2 weken	44	50	55	60
handmassage	1x per 2 weken	44	50	55	60
wandelgesprek	3x per maand	36	36	36	36
groepswandelingen	1x per maand	80	90	100	120
Your marathon Challenge (Marathon Ehv. ism Eindhoven Sport)	9x totaal	120	128	132	136
kwaliteit van leven:					
ontmoetingsgesprekken	4x per week	180	185	190	200
bloemschikken	4x per jaar	40	44	48	52
wereldkankerdag	1x per jaar	75	80	90	100
kerstlunch / walk-in feest	2x per jaar	100	110	120	120
Sing your Song	16 x per jaar	64	64	64	64
Intuitief schrijven & moodboard	12x per jaar	60	72	72	80
Fotografie	1x per maand	40	44	50	60

zinggeving (ik heb vertrouwen in de toekomst)					
Partners samen in gesprek (partners bij paliatieve of terminale fase)	8x per jaar	40	40	45	45
Rouwverwerking	2x per maand	100	100	100	100
Mindfulness	2x cursus per jaar	60	70	80	90
mentaal welbevinden (ik voel me vrolijk)					
Mozaïeken	2x per week	720	720	720	720
Schilderen/tekenen	1x per week	450	450	450	450
Vilten / handvaardigheden	1x per week	360	360	360	360
Look good feel better	4x per jaar	32	40	40	48
Lichaamsmassage	2x per maand	40	40	40	40
participatie (ik heb goed contact met anderen)					
Internationals (Engelstalige bijeenkomsten)	1x per maand	50	60	65	72
Bondgirls (vrouwen midden in het leven)	1x per maand	80	85	90	96
Mannen en kanker	1x per maand	150	160	170	180
Vrouwen en kanker	1x per maand	80	85	90	96
Wat als je niet meer beter wordt? (lotgenoten in de palliatieve fase)	2x per maand	160	160	160	160
Gezin & kanker (voor ouder & kind)	18x per jaar	162	162	162	162
Tiener & jongerengroep	1x per maand	60	60	60	60
AYA bijeenkomsten (Lotgenoten met en na kanker 18 t/m 39 jaar)	1x per maand	60	66	72	78
dagelijks functioneren (ik kan goed voor mezelf zorgen)					
patientenorganisatie prostaatcancer	1x per maand	200	200	200	200
patiëntenvereniging Hematon	2x per jaar	12	14	16	18
patiëntenvereniging Stoma	6x per jaar	30	36	36	42
patientenorganisatie darm & slokdarm	4x per jaar	20	22	26	30
thema bijeenkomsten klein	3x per jaar	24	27	32	36
thema bijeenkomsten groot	3x per jaar	120	126	138	150
TOTAAL AANTAL ONTMOETINGSMOMENTEN		4948	5216	5419	5641