

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor
een kopje koffie / thee en een praatje!

Dinsdag van 10.30 - 16.30 uur

Woensdag van 10.30 - 16.30 uur

Donderdag van 10.30 - 16.30 uur

Eerste zaterdag van de maand

Let op: Week 1 zijn er aangepaste openingstijden. Deze week zijn wij geopend van 10.30 - 13.00 uur

Voor informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

januari 2018

vaste activiteiten		
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang..."
	14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel
	14.00 + 15.00 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
week 1		
dinsdag	2-jan	Zie vaste activiteiten Geen Qigong/Tai Chi
woensdag	3-jan	10.30 + 11.30 uur Nek/rug/schoudermassage 11.00 - 13.00 uur Maak uw eigen aquarel Geen Yoga
donderdag	4-jan	Geen Yoga
zaterdag	6-jan	10.30 - 12.30 uur Informatieochtend 'Je gezondheid op een natuurlijke manier ondersteunen' 12.30 - 14.00 uur Lunch
week 2		
dinsdag	9-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	10-jan	11.00 - 13.00 uur Huidverzorging en make-upadvies 14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten 14.00 + 15.00 uur Voetmassage
donderdag	11-jan	14.00 - 16.30 uur Lotgenotencontact PKS onder begeleiding van de heer Rob Mol
week 3		
dinsdag	16-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	17-jan	14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten 14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage
donderdag	18-jan	14.00 - 16.00 uur Huidverzorging en make-upadvies
week 4		
dinsdag	23-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	24-jan	11.00 - 13.00 uur Huidverzorging en make-upadvies 14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten 14.00 + 15.00 uur Voetmassage
donderdag	25-jan	Zie vaste activiteiten
week 5		
dinsdag	30-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	31-jan	14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten 14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage