

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 van 10.30 - 14.00 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.

oktober 2018

vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "Het is weer voorbij die mooie zomer"
	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 - 16.30 uur	Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
	14.00 + 15.00 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

week 40

dinsdag	2-okt	12.30 - 13.45 uur	Gezamenlijk energetisch tekenen
woensdag	3-okt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	4-okt		Zie vaste activiteiten
zaterdag	6-okt	10.30 - 11.30 uur	Inloop met koffie
		11.30 - 12.30 uur	Salsa-les
		12.30 - 14.00 uur	Lunch

week 41

dinsdag	9-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	10-okt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	11-okt	14.00 - 16.30 uur	Lotgenotencontact voor mannen met prostaatkanker

week 42

dinsdag	16-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	17-okt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 16.00 uur	Herfststuk maken
donderdag	18-okt		Zie vaste activiteiten

week 43

dinsdag	23-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	24-okt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	25-okt		Zie vaste activiteiten

week 44

dinsdag	30-okt	14.00 - 15.30 uur	Workshop Decoraties maken van MDF
woensdag	31-okt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage