

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.

november 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 44

donderdag	1-nov		Zie vaste activiteiten
zaterdag	3-nov	11.00 - 12.00 uur	Bezoek Dordts Museum
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 45

dinsdag	6-nov	12.30 - 13.45 uur	Gezamenlijk energetisch tekenen
		14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
woensdag	7-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	8-nov	14.00 - 16.30 uur	Tijd voor mannen onder elkaar

week 46

dinsdag	13-nov	14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
woensdag	14-nov	14.00 - 15.00 uur	Bachvoorstelling "Luisje en Vlootje" In het kader van de mantelzorgweek
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose
			Informatieavond "Vermoeidheid bij kanker"
			aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	15-nov		Zie vaste activiteiten

week 47

dinsdag	20-nov	14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
woensdag	21-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	22-nov		Zie vaste activiteiten

week 48

dinsdag	27-nov	14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose
			Informatieavond "Chemobrein"
			aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	28-nov	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	29-nov		Zie vaste activiteiten

EXTRA ACTIVITEITEN WAARBIJ INLOOPHUIS HELIANTHUS BETROKKEN IS

zaterdag	17-nov	20.30 - 03.00 uur	Ronde Tafel 23 presenteert Everybody-Famous in Bibelot
			Het Inloophuis Helianthus is dit jaar het goede doel van dit dancefestival
			http://www.everybody-famous.nl/