

U BENT VAN HARTE WELKOM!



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 op afspraak

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.

maart 2019

Heeft u behoefte aan Gezichtsbehandeling en/of handverzorging? Laat het ons weten en wij brengen u in contact om een afspraak te maken.

Vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang..."
	14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
	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
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

week 9 Extra activiteiten

zaterdag	2-mrt	10.30 uur	Ontvangst met koffie in het Inloophuis
		11.30 uur	Jeu de boules in overdekte binnentuin Otto Dickeplein
		13.00 uur	Lunch

week 10 Extra activiteiten

woensdag	6-mrt	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond voor mantelzorgers aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage

week 11 Extra activiteiten

woensdag	13-mrt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	14-mrt	14.00 - 16.30 uur	Aan de koffie met: Mannen met kanker

week 12 Extra activiteiten

dinsdag	19-mrt	13.00 - 15.00 uur	Bloementaart maken met Carolyne
woensdag	20-mrt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage

week 13 Extra activiteiten

woensdag	27-mrt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
----------	--------	-------------------	--------------------