

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

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.

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

april 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..."	30 april géén zingen
	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 14 Extra Activiteiten

woensdag	3-apr	11.00 + 12.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
zaterdag	6-apr	10.30 - 11.30 uur	Inloop met koffie
		11.30 - 12.30 uur	Dans & Yoga
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 15 Extra Activiteiten

woensdag	10-apr	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	11-apr	14.00 - 16.30 uur	Aan de koffie met mannen met kanker

week 16 Extra Activiteiten

woensdag	17-apr	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Wat ik zelf graag wil..... tijdens de laatste levensfase" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
----------	--------	-------------------	--

week 17 Extra Activiteiten

woensdag	24-apr	11.00 + 12.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 + 15.00 uur	Voetmassage