

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 - 13.30 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.

juni 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: "Summertime"
	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
	11.30 - 12.30 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

week 22

zaterdag	1-jun	11.30 - 13.00 uur	Stadswandeling met gids Tom Hoogerwerf
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 23

woensdag	5-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
----------	-------	-------------------	--------------------

week 24

woensdag	12-jun	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	13-jun	11.00 - 13.00 uur	Aan de koffie met: Mannen met kanker

week 26

dinsdag	18-jun	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose
			Informatieavond "Polyneuropathie en kanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	19-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage

week 27

woensdag	26-jun	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
----------	--------	-------------------	--------------------------------