

## 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

Voor zaterdagopening zie hier onder

Voor informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl) en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via [inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl)

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

# september 2019

### vaste activiteiten

iedere <b>dinsdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Zanggroep</b> thema: "Het is weer voorbij die mooie zomer"
	14.00 - 15.00 uur	<b>Qigong /Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere <b>woensdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	<b>Maak uw eigen aquarel</b> Geen aquarelleren op 5 september
	14.00 + 15.00 uur	<b>Massage</b> afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 13.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b>
	14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen

### week 36

dinsdag	03-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	04-sep	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>
donderdag	05-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>
zaterdag	07-sep	11.45 - 12.45 uur	<b>Vaartocht</b>
		13.00 - 14.00 uur	<b>Lunch</b>

### week 37

dinsdag	10-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	11-sep	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
donderdag	12-sep	<b>15.00 - 16.00 uur</b>	<b>Mannen met kanker in gesprek met elkaar onder leiding van Rob Coster (voorheen huisarts)</b>

### week 38

dinsdag	17-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	18-sep	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>
donderdag	19-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>

### week 39

dinsdag	24-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	25-sep	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
donderdag	26-sep		<b>Zie vaste activiteiten</b>