

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor
een kopje koffie / thee en een praatje!

Dinsdag van 10.30 - 13.00 uur

Woensdag van 10.30 - 16.30 uur

Donderdag van 10.30 - 16.30 uur

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.

oktober

Start vanaf 1 oktober 2020

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: Plezier met muziek
	12.00 - 13.00 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 + 15.00 uur	Massage: VOET: RUG 07/10 21/10 NEK : 14/10 28/10
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

EXTRA Donderdag 29 oktober van 14.00 tot 15.00 uur **Mannen in gesprek met elkaar**
olv Rob Coster voorheen huisarts en Rob Meijer PKS

Ivm alle maatregelen rondom Covid-19 preventie:

Vooraf aanmelden verplicht

Voor brei- en haakcafé geldt een *maximum* van 6 personen

Voor het mannengesprek geldt een *minimum* van 3 personen

Wij hanteren alle voorschriften zoals door het RIVM opgesteld.

