

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	van 10.30 - 14.00 uur

november 2021

Vaste activiteiten:

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: licht in donkere dagen
	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: VOET: NEK/RUG:
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

Extra programmering:

week 44

woensdag	3-nov	14.00 + 15.00 uur	Nek-rug massage door Anja
zaterdag	6-nov	10.30 - 12.30 uur	Sport- en spelletjes ochtend
		12.30 - 14.00 uur	Lunch

week 45

dinsdag	9-nov	13.30 - 16.00 uur	Workshop: herfstbroche maken dmv borduren met kralen (1e middag)
woensdag	10-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage door Moniek

week 46

dinsdag	16-nov	14.00 - 16.00 uur	Workshop: vilten
woensdag	17-nov	14.00 + 15.00 uur	Nek-rug massage door Anja

week 47

dinsdag	23-nov	13.30 - 16.00 uur	Workshop: herfstbroche maken dmv borduren met kralen (2e middag)
woensdag	24-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage door Moniek
donderdag	25-nov	10.30 - 12.30 uur	Jeu de boules
		15.00 - 16.30 uur	Groepsgesprek onder leiding van gepensioneerd huisarts Rob Coster
			Thema: Eerste ervaringen bij de diagnose kanker.

Wij houden ons aan de RIVM richtlijnen.



Een steuntje in de rug kunnen we na afgelopen seizoen wel gebruiken. Daarom organiseren de PLUS supermarkten uit Dordrecht t/m zaterdag 13 november een unieke spaaractie: Spaar je club gezond. Inloophuis Helianthus doet ook mee! Steun ons.