

## U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

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.

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

## december 2021



### Wij houden ons aan de richtlijnen van het RIVM

#### Vaste activiteiten:

iedere <b>dinsdag</b>	10.30 - 11.30 uur	<b>Zanggroep</b> thema: Wintertijd
	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>
	14.00 + 15.00 uur	<b>Massage: VOET: NEK/RUG:</b>
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 12.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b>
	14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen

Op dinsdag, woensdag en donderdag bieden wij de mogelijkheid tot een 1-op-1 gesprek op afspraak (ook telefonisch).

#### week 48

#### Extra programmering:

woensdag	1-dec	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/Rugmassage door Anja</b>
zaterdag	4-dec	10.30 - 12.00 uur	<b>Boekbespreking: "Een blauwe blik" o.l.v auteur Lucy Neetens</b>
		12.30 - 14.00 uur	<b>Lunch</b>

#### week 49

dinsdag	7-dec	13.30 - 15.30 uur	<b>Workshop: Kerstballen decoreren met bloemen</b>
woensdag	8-dec	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage door Moniek</b>

#### week 50

dinsdag	14-dec	14.00-16.00 uur	<b>Workshop: Chocolade kerstkransjes maken</b>
woensdag	15-dec	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/Rugmassage door Anja</b>

#### week 51

dinsdag	21-dec	10.30 - 13.00 uur	<b>Kerstkoffie-ochtend, iedereen is welkom!</b>
woensdag	22-dec	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage door Moniek</b>

#### week 52

*Gesloten van 24 december t/m 3 januari*

*Wij wensen u fijne feestdagen en een goed nieuwjaar*

