

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

sep-21

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: zingen zoals ieder vogeltje gebekt is
	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 aquerel
	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 35

dinsdag	31-aug	Starten met zingen
woensdag	1-sep 14 en 15 uur	voet massage door Anja
zaterdag	4-sep	11.00 uur Varen door Dordrecht met Si-Barone vol=vol 10.00 uur verzamelen in inloophuis
		12.45 uur Lunchen in het inloophuis

week 36

woensdag	8-sep	geen massage
donderdag	9-sep	12.00 uur yoga
		14.00 uur Roadshow 800 door Hollands Diep - inschrijven via info@inloophuishelianthus.nl Iedereen is welkom!

week 37

woensdag	15-sep	geen yoga
		14 en 15 uur voetmassage door Moniek

week 38

woensdag	22-sep	11, 12, 14, 15 uur nek en rug massage door Anja
----------	--------	--

week 39

woensdag	29-sep	14 en 15 uur voetmassage door Moniek
donderdag	30-sep	15.00 - 16.00 uur Mannen in gesprek met elkaar onder leiding van Rob Coster - voorheen huisarts

Wij houden ons aan de RIVM richtlijnen.

