

## U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

### Aangepaste openingstijden:

Dinsdag van 10.30 - 13.00 uur

Woensdag van 10.30 - 13.00 uur

Donderdag van 10.30 - 13.00 uur

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.

**Wereldkankerdag 4 februari: Kanker raakt iedereen, jou dus ook!**

## februari 2022

Vaste activiteiten:		
iedere <b>dinsdag</b>	10.30 - 11.30 uur	<b>Zanggroep</b>
	11.00 - 12.00 uur	<b>1-op-1 gesprek op afspraak</b> (ook telefonisch)
	12.00 - 13.00 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
	11.00 - 12.00 uur	<b>1-op-1 gesprek op afspraak</b> (ook telefonisch)
	11.00 - 13.00 uur	<b>Maak uw eigen aquarel</b>
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 12.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b>
	11.00 - 12.00 uur	<b>1-op-1 gesprek op afspraak</b> (ook telefonisch)
	11.30 - 12.30 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen

Week 5				Extra programmering:
woensdag	2-feb	10.30 + 11.30 uur		<b>Voetmassage</b>
Week 6				
woensdag	9-feb	10.30 + 11.30 uur		<b>Rug/schoudermassage</b>
donderdag	10-feb	10.30 - 12.30 uur		<b>Reiki massage:</b> verzorgd door Stichting ZoMa
Week 7				
woensdag	16-feb	10.30 + 11.30 uur		<b>Voetmassage</b>
Week 8				
woensdag	23-feb	10.30 + 11.30 uur		<b>Rug/schoudermassage</b>
donderdag	24-feb	10.30 - 12.30 uur		<b>Reiki massage:</b> verzorgd door Stichting ZoMa

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

**In het centrum gelden de volgende maatregelen:**

Mondmasker verplicht bij verplaatsen door het centrum

Handen desinfecteren bij binnenkomst

1,5 meter afstand houden tot elkaar