

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

We zijn weer als vanouds geopend op:

Dinsdag	van 10.30 - 16.30 uur
Woensdag	van 10.30 - 16.30 uur
Donderdag	van 10.30 - 16.30 uur
Zaterdag	van 10.30 - 14.00 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.

maart 2022

Vaste activiteiten:

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur 11.00 - 12.00 uur 14.00 - 15.00 uur	Zanggroep , thema: De vogeltjes fluiten 1-op-1 gesprek op afspraak (ook telefonisch) Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest (niet op 1/3)
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur 11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen 1-op-1 gesprek op afspraak (ook telefonisch)
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur 11.00 - 12.00 uur 14.00 - 15.00 uur	Brei- en haakcafé 1-op-1 gesprek op afspraak (ook telefonisch) Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

Week 9

Extra programmering:

dinsdag	1-mrt	14.00 - 16.00	Workshop: Viltten
woensdag	2-mrt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
zaterdag	5-mrt	10.30 - 14.00 uur	Jeu de boules + lunch

Week 10

woensdag	9-mrt	14.00 + 15.00 uur	Rug/schoudermassage
donderdag	10-mrt	10.30 - 12.30 uur	Reiki sessies: verzorgd door Stichting ZoMa

Week 11

woensdag	16-mrt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	17-mrt	11.00 - 12.00 uur 15.00 - 16.00 uur	Workshop: Cognitieve Fitness Groepsgesprek o.l.v gepensioneerd huisarts Rob Coster Thema: Ervaringen delen over chemotherapie

Week 12

woensdag	23-mrt	14.00 + 15.00 uur	Rug/schoudermassage
donderdag	24-mrt	10.30 - 12.30 uur	Reiki sessies: verzorgd door Stichting ZoMa

Week 13

woensdag	30-mrt	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
----------	--------	-------------------	--------------------

Vrijwilligers gezocht voor opknapbeurt Helianthus, hou jij van verven?

Meld je dan aan via de website van **NLdoet** en kom ons helpen op 12 maart.