

## U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor Leven met en na kanker

### Openingstijden:

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

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.

## mei 2022

Vaste activiteiten:			
iedere <b>dinsdag</b>	10.30 - 11.30 uur		<b>Zanggroep</b> (NB: op 3 mei gaat de zang niet door!)
	11.00 - 12.00 uur		<b>1-op-1 gesprek op afspraak</b> (ook telefonisch)
	14.00 - 15.00 uur		<b>Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest (3 mei niet)
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)
	14.00 - 16.00 uur		<b>Creatieve workshops</b> o.l.v. Jonelle van der Spek (4 mei niet)
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)
	14.00 - 15.00 uur		<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
Week 18			
woensdag	4-mei	14.00 + 15.00 uur	<b>Rug/schoudermassage</b>
donderdag	5-mei		<b>GESLOTEN IVM BEVRIDINGS DAG</b>
zaterdag	7-mei	10.30 - 12.30 uur	<b>Rondleiding Park Merwestein, o.l.v een kunstenaar</b>
		12.30 - 14.00 uur	<b>Lunch</b>
Week 19			
woensdag	11-mei	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
woensdag	11-mei	14.00 - 16.00 uur	<b>Creatieve workshop: Teken je warm (deel 1)</b>
donderdag	12-mei	10.30 - 12.30 uur	<b>Reiki sessies: verzorgd door ZoMa</b>
donderdag	12-mei	14.00 - 15.00 uur	<b>Proefles yoga: Werken aan je zelfhelende vermogen</b>
Week 20			
woensdag	18-mei	14.00 + 15.00 uur	<b>Rug/schoudermassage</b>
woensdag	18-mei	14.00 - 16.00 uur	<b>Creatieve workshop: Teken je warm (deel 2)</b>
donderdag	19-mei	10.30 - 12.30 uur	<b>Reiki sessies: verzorgd door Stichting ZoMa</b>
donderdag	19-mei	14.00 - 16.00 uur	<b>Workshop: Schrijf je wijs o.l.v Anja van der Starre</b>
Week 21			
woensdag	25-mei	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
woensdag	25-mei	14.00 - 16.00 uur	<b>Creatieve workshop: Vasthouden en loslaten</b>
donderdag	26-mei		<b>GESLOTEN IVM HEMELVAARTSDAG</b>

### Gezocht:

**vrijwilligers die onze zanggroep en creatieve groep kunnen begeleiden**