

## 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.

## September 2022

### Vaste activiteiten:

iedere dinsdag	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 <b>6/9 niet</b>
iedere woensdag	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 en 15.00 uur	<b>massage: voet- of rug/schoudermassage</b> (afwisselend)
	14.00 - 16.00 uur	<b>Schilderen</b>
iedere donderdag	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
dagelijks	Tussen 11.00 en 15.00 uur	<b>Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak</b>

### Week 35

### Extra programmering:

zaterdag	3-sep	10.30 - 12.30 uur	<b>Rondleiding gerenoveerd Patriciërshuis, €5 of museumjaarkaart</b>
		13.00 - 14.00 uur	<b>Lunch in Helianthus</b>

### Week 36

maandag	5-sep	16.30 uur	<b>Verzamelen bij Helianthus</b>
	5-sep	17.00 - 19.00 uur	<b>Varen Biesbosch, inclusief barbecue, kosten € 22,50, vol=vol</b>

### Activiteiten na de zomer bij Helianthus:

dinsdag	4-okt	11.00 uur	Wandelen in kader week van de Eenzaamheid
		14.00 uur	Wandelen in kader week van de Eenzaamheid
vrijdag	21-okt		Informatieavond bij Phaedra: haarwerken en aangepaste lingerie
dinsdag	25-okt	15.00 uur	Tafelgespek voor lotgenoten
donderdag	3-nov	10.45 uur	Dansen voor je leven - 6 lessen

Komende maand meer informatie op de website!

