



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

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.

## OKTOBER 2022

### VASTE ACTIVITEITEN

<b>IEDERE DINSDAG</b>	<b>14.00 - 15.00 uur</b>	<b>Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
<b>IEDERE WOENSDAG</b>	<b>11.00 - 12.00 uur</b>	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	<b>14.00 - 15.00 uur</b>	<b>massage: voet- of rug/schoudermassage (afwisselend)</b>
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Vrije expressie: van tekenen tot schilderen</b>
<b>IEDERE DONDERDAG</b>	<b>10.30 - 13.30 uur</b>	<b>Brei- en haakcafé</b>
	<b>14.00 - 15.00 uur</b>	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
<b>DAGELIJKS</b>	<b>Tussen 11.00 en 15.00 uur</b>	<b>Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak</b>

### EXTRA PROGRAMMERING

#### WEEK 39

Zaterdag 1 oktober	10.30 - 12.30 uur 13.00 - 14.30 uur	Rondleiding en workshop in het atelier van kunstenares Diane van Hal Lunch
--------------------	--	--

#### WEEK 40

Dinsdag 4 oktober	11.00 - 12.00 uur tussen 12.15 - 13.45 uur 14.00 - 15.00 uur	Wandelen: in het kader van de week van de Eenzaamheid Lunch voor de wandelaars Wandelen: in het kader van de week van de Eenzaamheid
-------------------	--	--

#### WEEK 42

Vrijdag 21 oktober	18.30 - 21.00 uur	Modeshow Haarwerken en Lingerie; op inschrijving De Oude School, Dubbelsteynlaan West 74, Dordrecht <a href="mailto:info@novalinn.nl">info@novalinn.nl</a>
--------------------	-------------------	--

#### WEEK 43

Dinsdag 25 oktober	10.45 - 12.00 uur	Tafelgesprek met lotgenoten
Vrijdag 28 oktober	10.30 - 13.00 uur	KankerVrijDag, landelijke Awareness day voor overlevers Meer informatie volgt op website van Helianthus

**VOLGENDE MAAND:** 3 november Dans voor je leven, in samenwerking met Stichting Kanker in beeld.

**VACATURE:** Muzikaal begeleider zanggroep, voor informatie [info@inloophuishelianthus.nl](mailto:info@inloophuishelianthus.nl) of 078-7370062 tijdens openingstijden