



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 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.

NOVEMBER 2022

ASTE ACTIVITEITEN

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

EXTRA PROGRAMMERING

WEEK 44

Donderdag 3 november	10.45 - 12.00 uur	Workshop: Dansen voor je leven (les 1) inloop vanaf 10.30uur
Zaterdag 5 november	11.00 - 12.30 uur	Zaterdagactiviteit: Rondleiding Stadsbrouwerij.
		Vertrek bij Helianthus 10.30uur
	13.00 - 14.00 uur	Lunch bij Helianthus

WEEK 45

Dinsdag 8 november	10.30 - 12.00 uur	Introductieochtend zanggroep met nieuwe docent, Marjolein Meijers.
	10.30 - 13.30 uur	Reiki sessies: verzorgd door Stichting ZoMa
Donderdag 10 november	10.45 - 12.00 uur	Workshop: Dansen voor je leven (les 2) inloop vanaf 10.30uur

WEEK 46

Donderdag 17 november	10.45 - 12.00 uur	Workshop: Dansen voor je leven (les 3) inloop vanaf 10.30uur
-----------------------	-------------------	---

WEEK 47

Donderdag 24 november	10.45 - 12.00 uur	Workshop: Dansen voor je leven (les 4) inloop vanaf 10.30uur
-----------------------	-------------------	---

WEEK 48

Dinsdag 29 november	10.30 - 12.00 uur	Tafelgesprek olv Mary Ruisch
---------------------	-------------------	-------------------------------------

GEZOCHT: Wij zijn op zoek naar vrijwilligers voor ons nieuwe informatie centrum Oncologie in het Albert Schweitzer ziekenhuis. Voor meer informatie bel gerust 078-7370062 of kijk op de website van Helianthus of via het Albert Schweitzer ziekenhuis