

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.

Een heel goed **2023** gewenst

namens alle vrijwilligers van Helianthus



VASTE ACTIVITEITEN

JANUARI 2023

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
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles voor beginners NIEUW
DAGELIJKS	Tussen 11.00 en 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak

WEEK 01

EXTRA PROGRAMMERING

Gesloten van 23 december tot en met 7 januari

Zondag 8 januari	10.30 - 12.30 uur	Enmalig zondagactiviteit: Yoga in Concert in het Energiehuis
	13.00 - 14.00 uur	Lunch

WEEK 02

Dinsdag 10 januari	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Dinsdag 10 januari	10.30 - 13.30 uur	Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa
Dinsdag 10 januari	11.00 - 14.00 uur	Pasdag Bratelle: voor aangepaste lingeerie 2023
Donderdag 12 januari	10.30 - 12.00 uur	Start 2de pilot Workshop Dansen voor je Leven (les 1 van 6)

WEEK 03

Donderdag 19 januari	10.30 - 12.00 uur	Workshop Dansen voor je Leven (les 2 van 6)
-----------------------------	--------------------------	--

WEEK 04

Dinsdag 24 januari	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Dinsdag 24 januari	14.00 - 16.00 uur	Workshop Schrijven: eeuwig jouw unieke levensboodschap
Donderdag 26 januari	10.30 - 12.00 uur	Workshop Dansen voor je Leven (les 3 van 6)

WEEK 05

Dinsdag 31 januari	10.45 - 12.15 uur	Tafelgesprek: Thema Verwerking
---------------------------	--------------------------	---------------------------------------

VOLGENDE MAAND

Zaterdag 4 februari	smorgens officiële opening Informatiecentrum Oncologie Helianthus in het Albert Schweitzer ziekenhuis
	smiddags OpenHuis en mini workshops op lokatie Singel 28