

## 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.

## FEBRUARI 2023

ledere <b>dinsdag</b>	<b>14.00 - 15.00 uur</b>	<b>Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere <b>woensdag</b>	<b>11.00 - 12.00 uur</b> <b>14.00 &amp; 15.00 uur</b>	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen <b>Massage:</b> voet- of rug/schoudermassage (afwisselend)
ledere <b>donderdag</b>	<b>14.00 - 16.00 uur</b> <b>10.30 - 13.30 uur</b> <b>13.00 - 14.00 uur</b> <b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Vrije expressie:</b> van tekenen tot schilderen <b>Brei- en haakcafé</b> <b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen <b>Bridgeles voor beginners NIEUW</b>
<b>Dagelijks tussen</b>	<b>11.00 &amp; 15.00 uur</b>	<b>Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak</b>

## WEEK 05

## EXTRA PROGRAMMERING

Dinsdag <b>31 januari</b>	<b>10.45 - 12.15 uur</b>	<b>Tafelgesprek:</b> Thema, Verwerking met als gast oud huisarts Wim Kareman
Donderdag <b>02 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b> <b>09.00 - 16.00 uur</b>	<b>Workshop</b> Dansen voor je Leven <b>Informatiestand</b> in centrale hal ASz in aanloop naar Wereldkankerdag
Vrijdag <b>3 februari</b>	<b>09.00 - 16.00 uur</b>	<b>Informatiestand</b> in centrale hal ASz in aanloop naar Wereldkankerdag
Zaterdag <b>04 februari</b>		<b>Wereldkankerdag met diverse activiteiten:</b>
<b>WERELD KANKER DAG 4FEB</b>	<b>10.00 - 11.00 uur</b> <b>12.00 - 14.00 uur</b>	<b>Officiële opening</b> Infopunt Albert Schweitzer ziekenhuis 1ste etage <b>OpenHuis</b> aan de Singel 28 met diverse mini-workshops. Loop gerust binnen!

## WEEK 06

Dinsdag <b>07 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Zanggroep</b> (1x per 2 weken)
Donderdag <b>09 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Workshop:</b> Dansen voor je Leven

## WEEK 07

Dinsdag <b>14 februari</b>	<b>10.30 - 13.30 uur</b>	<b>Reiki Sessies</b> verzorgd door Stichting ZoMa
Woensdag <b>15 februari</b>	<b>19.30 - 21.00 uur</b>	<b>Informatieavond:</b> Kanker meer dan een diagnose, onderwerp: Vermoeidheid
Donderdag <b>16 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Workshop:</b> Dansen voor je Leven

## WEEK 08

Dinsdag <b>21 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b> <b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Zanggroep</b> (1x per 2 weken) <b>Thema middag</b> Hoe verzorg je je huid tijdens of na behandeling
Woensdag <b>22 februari</b>	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Tafelgesprek:</b> Thema, "Hoe om te gaan met persoonlijk slecht nieuws en hoe het delen van ervaringen met anderen, je hierbij kan helpen".
Donderdag <b>23 februari</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Workshop</b> Dansen voor je Leven