

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 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.

Maart 2023

			Vaste 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/schouder (afwisselend)
		14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
iedere donderdag		10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
		13.00 - 14.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
		14.00 - 16.00 uur	Bridgeles voor beginners
dagelijks		Tussen 11.00 en 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak
week 9			Extra programmering:
zaterdag	4-mrt	10.30 - 12.30 uur	Bezoek en rondleiding: Molen Kyck over den Dyck
zaterdag	4-mrt	13.00 - 14.00 uur	Aansluitend lunch
Week 10			
dinsdag	7-mrt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Week 11			
dinsdag	14-mrt	14.00 - 16.00 uur	Workshop Schrijven: Vereeuwig je unieke levensboodschap
Week 12			
maandag	20-mrt	10.00 - 12.00 uur	Look Good Feel Better: Workshop uiterlijke verzorging voor mensen met kanker. Inschrijving via: info@oncologiecommissie@asz.nl
dinsdag	21-mrt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
woensdag	22-mrt	13.45 - 16.00 uur	Tafelgesprek: In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen
Week 13			
dinsdag	28-mrt	11.00 - 12.30 uur	Workshop: Kennismaken met Zen meditatie
donderdag	30-mrt	14.00 - 16.00 uur	Paasworkshop met bloemen: o.l.v. Rika Bieren

Wij zijn op zoek naar gemotiveerde vrijwilligers voor het Centrum op de Singel

Interesse? Kom een keertje langs of bel met onze coördinator Angelique Verhoef