

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.

APRIL 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
	13.00 - 14.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles voor beginners
Dagelijks tussen	11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak

WEEK 13

EXTRA PROGRAMMERING

Zaterdag 01 april	10.15 - 12.30 uur	Bezoek en rondleiding: in Dordrechts Museum
Zaterdag 01 april	13.00 - 14.00 uur	Aansluitend lunch

WEEK 14

Dinsdag 04 april	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Dinsdag 04 april	19.15 - 21.00 uur	Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose. Onderwerp: Polyneuropatie

WEEK 15

Dinsdag 11 april	14.00 - 16.00 uur	Inloop in het Helianthuscafé: Denk met ons mee.
-------------------------	--------------------------	--

WEEK 16

Dinsdag 18 april	10.30 - 13.30 uur	Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa
Dinsdag 18 april	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Woensdag 19 april	13.45 - 16.00 uur	Tafelgesprek: In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen

WEEK 17

Dinsdag 25 april	14.00 - 16.00 uur	Workshop Schrijven: Vereeuwijg je unieke levensboodschap
-------------------------	--------------------------	---

Heb je een paar uurtjes tijd over? Denk dan eens aan Helianthus!
Wij zijn op zoek naar gastvrouwen of -heren die de bezoekers van ons centrum aan de Singel met een glimlach ontvangen

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