

## U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

**Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!**

### Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag van 10.30 - 16.30 uur  
Eerste zaterdag van de maand van 10.30 - 14.00 uur

### Locatie Infopunt ASz:

Maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.30 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.

## MEI 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>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	<b>14.00 &amp; 15.00 uur</b>	<b>Massage:</b> voet- of rug/schoudermassage (afwisselend)
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Vrije expressie:</b> van tekenen tot schilderen
ledere <b>donderdag</b>	<b>10.30 - 13.30 uur</b>	<b>Brei- en haakcafé</b>
	<b>13.00 - 14.00 uur</b>	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Bridgeles voor beginners</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 18

### EXTRA PROGRAMMERING

Dinsdag <b>02 mei</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Zanggroep (1x per 2 weken)</b>
Zaterdag <b>06 mei</b>	<b>10.30 - 11.00 uur</b>	<b>Verzamelen bij Helianthus</b>
	<b>11.00 - 12.30 uur</b>	<b>Stadswandeling; Ga met ons mee en ontdek architectonisch Dordrecht</b>
Zaterdag <b>06 mei</b>	<b>13.00 - 14.00 uur</b>	<b>Aansluitend lunch</b> (alleen lunchen is ook mogelijk)

### WEEK 19

Zaterdag <b>13 mei</b>	<b>10.30 - 15.30 uur</b>	<b>Open Deuren Dag 2023:</b> loop eens binnen en kijk wie wij zijn en wat we doen
------------------------	--------------------------	---

### WEEK 20

Maandag <b>15 mei</b>	<b>10.00 - 12.00 uur</b>	<b>Look Good Feel Better:</b> Workshop uiterlijke verzorging voor mensen met kanker. Inschrijving via: <a href="mailto:info@oncologiecommissie@asz.nl">info@oncologiecommissie@asz.nl</a>
Dinsdag <b>16 mei</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Zanggroep (1x per 2 weken)</b>
Dinsdag <b>16 mei</b>	<b>15.00 - 16.30 uur</b>	<b>Informatiemiddag:</b> Kanker meer dan een diagnose. <b>Onderwerp:</b> Eten met smaak als u kanker heeft

### WEEK 21

Dinsdag <b>23 mei</b>	<b>19.30 - 21.00 uur</b>	<b>Informatieavond:</b> Kanker meer dan een diagnose. <b>Onderwerp:</b> Hormonale therapie bij borstkanker, niet "zomaar een pilletje"!
Woensdag <b>24 mei</b>	<b>14.00 - 16.00 uur</b>	<b>Tafelgesprek:</b> In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen
Donderdag <b>25 mei</b>	<b>10.30 - 13.30 uur</b>	<b>Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa</b>

### WEEK 22

Dinsdag <b>30 mei</b>	<b>10.30 - 12.00 uur</b>	<b>Zanggroep (1x per 2 weken)</b>
-----------------------	--------------------------	-----------------------------------

### VOORUITPLANNING JUNI:

Donderdag <b>08 juni</b>	<b>19.30-21.00 uur</b>	<b>Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose</b> <b>Onderwerp:</b> Na kanker weer aan het werk, hoe doe ik dat
--------------------------	------------------------	---