

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

LET OP! AANGEPASTE OPENINGSTIJDEN!

Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag van 10.30 - 13.00 uur
Eerste zaterdag van de maand van 10.30 - 15.00 uur

Locatie Infopunt ASz:

Maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.30 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.

JULI

ledere dinsdag	10.45 - 11.45 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	11.00 - 13.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
	10.30 & 11.30 uur	Massage: rug/schouder (om de week) op 12/7 en 26/7
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
Dagelijks tussen	11.00 & 12.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak

WEEK 26

Zaterdag 01 juli	10.30 - 11.00 uur	Verzamelen bij Helianthus; Daarna met waterbus naar de Biesbosch voor een gezellige picknick met elkaar en weer terug met de waterbus.
	11.00 - ±15.00 uur	

WEEK 28

Maandag 10 juli	10.00 - 12.00 uur	Look Good Feel Better: Workshop uiterlijke verzorging voor mensen met kanker. Inschrijving via info@oncologiecommissie@asz.nl
------------------------	-------------------	--

WEEK 30

Maandag 24 juli	16:00 uur	Vertrek vanaf Helianthus
	16.30 - 19.00 uur	Heerlijke vaartocht en BBQ met elektrische boot over Wantij en Biesbosch

AUGUSTUS

ledere dinsdag	10.45 - 11.45 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	10.30 & 11.30 uur	Massage: rug/schouder (om de week) op 9/8 en 23/8
	11.00 - 13.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
Dagelijks tussen	11.00 & 12.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak
		In augustus is er geen zaterdag activiteit

WEEK 33

Woensdag 16 augustus	Vanaf 10:00 uur	Rob's Kaastour komt langs. Voor info zie www.robskaastour.nl
-----------------------------	-----------------	--

WEEK 34

Zaterdag 26 augustus		Swim to fight cancer Dordrecht. Meer info op www.swimtofightcancer.nl
-----------------------------	--	--

In de zomerperiode hebben wij in juli en augustus aangepaste openingstijden op de Singel. Het infopunt in het Albert Schweitzer ziekenhuis heeft geen aangepaste tijden.