

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:

Dinsdag, woensdag, vrijdag van 09.00 - 12.30 uur
Maandag en donderdag van 09.00 - 16.00 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.

VASTE ACTIVITEITEN

SEPTEMBER 2023

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur 14.00 & 15.00 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest (5 sept niet!) Om de week rug/schoudermassage
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur 14.00 - 16.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur 13.00 - 14.00 uur 14.00 - 16.00 uur	Brei- en haakcafé Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Bridgeles
Dagelijks tussen	11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak

WEEK 35

EXTRA PROGRAMMERING

Zaterdag 02 sept Geen zaterdag activiteit

WEEK 36

Dinsdag 5 sept 10.30 - 12.00 uur Zanggroep (1x per 2 weken)
19.00 - 20.30 uur Start Drieweekse Mindful Walk; ontspannen bewegen en gezonde ademhaling

WEEK 37

Dinsdag 12 sept 19.00 - 20.30 uur Drieweekse Mindful Walk (les 2); ontspannen bewegen en gezonde ademhaling

WEEK 38

Maandag 18 sept 10.00 - 12.00 uur Look Good Feel Better: Workshop uiterlijke verzorging voor mensen met kanker. Inschrijving via: info@oncologiecommissie@asz.nl
Dinsdag 19 sept 10.30 - 12.00 uur Zanggroep (1x per 2 weken)
19.00 - 20.30 uur Drieweekse Mindful Walk (les 3); ontspannen bewegen en gezonde ademhaling
Donderdag 21 sept 10.30 - 13.30 uur Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa
Zondag 24 sept 10.30 - 16.00 uur Fight to Cancer: Sponsorevenement bij Gym Dordrecht

WEEK 39

Woensdag 27 sept 14.00 - 16.00 uur Tafelgesprek: In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen
19.30 - 21.00 uur Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose Onderwerp: Vermoeidheid bij kanker

VACATURES

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR DIVERSE DOCENTEN

- **Begeleider voor nieuw op te zetten beweeggroep.** *Tijden in onderling overleg*
- **Gediplomeerde masseur voor voet- of rug/schoudermassage.** *Tijden in onderling overleg*
- **Met spoed zoeken wij een begeleider voor onze teken- en schildergroep op de woensdagmiddag**

"Interesse? Kom een keertje langs of bel met onze coördinator Angelique Verhoef (078-7370062)"

SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062