

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

OKTOBER 2023

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur 14.00 & 15.00 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest Om de week rug/schoudermassage (3 - 17 - 31 oktober)
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 40

EXTRA PROGRAMMERING

Dinsdag	03 okt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Zaterdag	07 okt	10.30 - 11.00 uur	Verzamelen bij Helianthus
		11.00 - 12.30 uur	Bezoek aan Nationaal onderwijsmuseum
		13.00 - 14.00 uur	Aansluitend lunch (alleen lunchen is ook mogelijk)

WEEK 41

Vrijdag	13 okt	18.30 - 21.00 uur	Modeshow Haarwerken en Lingerie; op inschrijving De Oude School, Dubbelsteynlaan West 74, Dordrecht, Aanmelden via info@novalinn.nl
---------	--------	-------------------	---

WEEK 42

Dinsdag	17 okt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
---------	--------	-------------------	----------------------------

WEEK 43

Woensdag	25 okt	14.00 - 16.00 uur	Tafelgesprek: in afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen
Donderdag	26 okt	10.00 - 15.30 uur	Verwendag voor hen die met kanker te maken hebben (gehad)

WEEK 44

Dinsdag	31 okt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Dinsdag	31 okt	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose. Onderwerp: Hormonale therapie bij borstkanker, niet "zomaar een pilletje"!

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR GASTVROUWEN/HEREN

Wij zijn zijn op zoek naar gemotiveerde GASTVROUWEN & -HEREN die de bezoekers van ons centrum op de Singel of bij het infopunt in het ASz met een glimlach willen ontvangen. Zorgen jouw warmte, oprechte interesse en luisterende oor ervoor dat onze gasten zich helemaal op hun gemak voelen? Dan zijn we op zoek naar jou! Bel gerust voor meer informatie. Of loop gewoon eens binnen!

SINGEL 28 - 3311 SJ DORDRECHT - 078- 7370062