

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

NOVEMBER 2023

ledere dinsdag	14.00 & 15.00 uur	Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend)
	14.00 - 15.00 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
ledere 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
Dagelijks	tussen 11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek, bij voorkeur op afspraak

WEEK 44

EXTRA PROGRAMMERING

Zaterdag	04 nov	10.30 - 11.00 uur	Verzamelen bij Helianthus
		11.00 - 12.30 uur	Bezoek en rondleiding Dordrechts museum; tentoonstelling Kiss my Soul!
		13.00 - 14.00 uur	Aansluitend lunch (alleen lunchen is ook mogelijk)

WEEK 45

Dinsdag	07 nov	14.00 & 15.00 uur	Voetmassage, weer opgestart!!
---------	--------	-------------------	-------------------------------

WEEK 46

Dinsdag	14 nov	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Donderdag	16 nov	19.00 - 20.00 uur	Avond workshop: Yoga in tweetallen

WEEK 47

Maandag	20 nov	10.00 - 12.00 uur	Look Good Feel Better: Workshop uiterlijke verzorging voor mensen
Dinsdag	21 nov	14.00 & 15.00 uur	Voetmassage, weer opgestart!!
Donderdag	23 nov	10.30 - 13.30 uur	Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa

WEEK 48

Dinsdag	28 nov	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1x per 2 weken)
Woensdag	29 nov	13.45 - 12.00 uur	Tafelgesprek: In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen

VERWACHT IN DECEMBER! NOTEER VAST IN AGENDA

Zaterdag	02 dec	Kookworkshop: verdere info volgt in kalender en nieuwsbrief van december
Dinsdag	19 dec	Jaarlijkse kerst-koffieochtend

SINGEL 28 - 3311 SJ DORDRECHT - 078- 7370062