



U BENT VAN HARTE WELKOM!

Helianthus

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

DECEMBER 2023

| | | |
|------------------|---|---|
| ledere dinsdag | 14.00 & 15.00 uur 14.00 - 15.00 uur | Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend) Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest NIET IN DECEMBER! |
| 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 48

EXTRA PROGRAMMERING

| | | | |
|----------|--------|--|--|
| Zaterdag | 02 dec | 10.30 - 11.00 uur 11.00 - 14.00 uur | Verzamelen bij Helianthus Kookworkshop; Gezellig koken met elkaar, met speciale aandacht voor smaak en heerlijke tips voor het kerstmenu |
|----------|--------|--|--|

WEEK 49

| | | | |
|---------|--------|-------------------|----------------------------|
| Dinsdag | 05 dec | 10.30 - 12.00 uur | Zanggroep (1x per 2 weken) |
|---------|--------|-------------------|----------------------------|

WEEK 50

| | | | |
|---------|--------|-------------------|---|
| Dinsdag | 12 dec | 13.30 - 15.30 uur | Creatieve kerstworkshop; kerstkrans maken olv Rika Bieren |
|---------|--------|-------------------|---|

WEEK 51

| | | | |
|---------|--------|-------------------|--|
| Dinsdag | 19 dec | 10.30 - 12.30 uur | Kerst-koffieochtend; iedereen is welkom (met optreden van Marjolein Meijers) |
|---------|--------|-------------------|--|

WEEK 52

Helianthus is gesloten van 22 december tot en met 8 januari '24

WEEK 01

| | | |
|----------|--------|--|
| Zaterdag | 06 jan | Zaterdagactiviteit: nadere informatie volgt op kalender januari 2023 |
|----------|--------|--|

SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062