

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.

Een heel goed **2024** gewenst

namens alle vrijwilligers van Helianthus



VASTE ACTIVITEITEN

JANUARI 2024

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
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 Bridegels

WEEK 01

EXTRA PROGRAMMERING

Gesloten van 23 december tot en met 8 januari

Zaterdag 06 jan Zaterdagactiviteit gaat niet door

WEEK 02

Dinsdag 09 jan 10.30 - 12.00 uur Zanggroep (1x per 2 weken)

WEEK 03

Dinsdag 16 jan 14.30 - 15.30 uur Kennismakingsles Beweggroep
Vrijdag 19 jan 13.00 - 15.00 uur Mosselmiddag bij Helianthus

WEEK 04

Dinsdag 23 jan 10.30 - 12.00 uur Zanggroep (1x in de 2 weken)
Donderdag 25 jan 10.30 - 12.30 uur Reiki (sessie van een half uur)

WEEK 05

Dinsdag 30 jan 19.00 - 20.00 uur Kennismakingsles Beweggroep
Dinsdag 31 jan 14.00 - 16.00 uur Tafelgesprek: In afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen

VOLGENDE MAAND

Dinsdag 03 feb 11.00 - 14.00 uur OPENHUIS met infomarkt en mini workshops tijdens Wereldkankerdag met uitreiking van een levensles aan wethouder Rick van der Linden

SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062