

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

MAART 2024

ledere dinsdag	13.00 - 14.00 uur 14.00 - 15.00 uur 14.00 - 15.00 uur	Beweeegroep: ieder op eigen niveau onder professionele begeleiding trainen 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 Bridgeles
Dagelijks	Tussen 11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek , bij voorkeur op afspraak

WEEK 09

Zaterdag	02 mrt	11.00 - 13.00 uur	Pubquiz in Helianthus; doe gezellig mee!
Zaterdag	02 mrt	13.00 - 14.00 uur	Met aansluitend lunch (alleen lunchen is ook mogelijk)

WEEK 10

Donderdag	07 mrt	13.00 - 14.00 - 15.00 uur	EXTRA: Voetmassage voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker
Donderdag	07 mrt	vanaf 19.30 uur	Avond in restaurant Post in Dordrecht met Stichting jongeren en kanker

WEEK 11

Dinsdag	12 mrt	10.30 - 11.00 uur	Zanggroep (1 keer per 2 weken)
Dinsdag	12 mrt	10.30 - 12.00 uur	Reiki (sessies van een half uur)
Woensdag	13 mrt	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond: Kanker meer dan een diagnose, onderwerp: Vermoeidheid
Vrijdag	15 mrt	13.00 - 15.00 uur	Kaasfondue middag: gezellig samen eten bij Helianthus

WEEK 12

Donderdag	21 mrt	13.00 - 14.00 - 15.00 uur	EXTRA: Voetmassage voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker
-----------	--------	---------------------------	---

WEEK 13

Dinsdag	26 mrt	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep (1 keer per 2 weken)
Dinsdag	26 mrt	10.30 - 12.30 uur	STAP NU Inloopsprekuur voor reïntegratie advies (op afspraak)
Dinsdag	26 mrt	19.00 - 20.30 uur	Workshop 3D tekenen voor jongeren
Woensdag	27 mrt	19.30 - 21.00 uur	Tafelgesprek in afstemming met gasten wordt onderwerp gekozen