

## 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 10.30 - 16.30 uur

### Locatie Infopunt ASz:

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 09.00 - 14.00 uur  
Woensdag 09.00 - 12.00 uur

Voor meer informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl).

**Deelname activiteiten op inschrijving** via [inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl) of telefonisch tijdens onze openingstijden 078-7370062. Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

## VASTE ACTIVITEITEN

MEI 2024

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	<b>Beweggroep:</b> op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen. <b>7 mei niet</b>
	14.00 - 15.00 uur	<b>Massage:</b> voet- of rug/schouder (afwisselend)
	14.00 - 15.00 uur	<b>Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	<b>Vrije expressie:</b> van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b>
	13.00 - 14.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	<b>Bridgeles:</b> onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
Dagelijks	Tussen 11.00 & 15.00 uur	<b>Mogelijkheid tot één-op-één gesprek</b> (bij voorkeur op afspraak)

## WEEK 19

Dinsdag 07 mei 13.00/14.00/15.00 uur **EXTRA: Voetmassage** voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker

## WEEK 20

Dinsdag 14 mei 10.30 - 12.00 uur **Zanggroep** (1 keer per 2 weken)  
Donderdag 16 mei 14.30 - 15.30 uur **Recovery Walk:** Samen wandelen, bewegen met en na kanker

## WEEK 21

Dinsdag 21 mei 13.00/14.00/15.00 uur **EXTRA: Voetmassage** voor gasten die zelf getroffen zijn (geweest) door kanker  
Donderdag 23 mei 19.30 - 21.00 uur **AYA Jongeren** ontmoeten elkaar in de kroeg van Helianthus

## WEEK 22

Dinsdag 28 mei 10.30 - 12.00 uur **Zanggroep** (1 keer per 2 weken)  
Dinsdag 28 mei 10.30 - 12.30 uur **Stap Nu:** Inlooppreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)  
Dinsdag 28 mei 15.00 - 16.30 uur **Informatiemiddag:** Onderwerp "Eten met smaak wanneer je kanker hebt"  
Woensdag 29 mei 13.00 - 16.00 uur **Workshop VTS:** Hoe kijk ik anders naar kunst met aansluitend praktijks vrije expressie  
Woensdag 29 mei 14.00 - 16.00 uur **Tafelgesprek:** In afstemming met de gasten wordt het onderwerp gekozen  
Donderdag 30 mei 10.30 - 12.30 uur **Reiki:** Ontspanning voor lichaam en geest (sessie van een half uur)

**Wij zijn op zoek naar gemotiveerde GASTVROUWEN - & HEREN** die de bezoekers van ons centrum aan de Singel en het Infopunt in het Albert Schweitzer ziekenhuis (van 09.00-14.00 uur) met een glimlach willen ontvangen. Zorgen jouw warme en oprechte interesse ervoor dat onze gasten zich helemaal op hun gemak voelen? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Kom een keertje langs tijdens onze openingstijden of neem contact op met de coördinator Angelique Verhoef (Singel) of Marian Kemmeren (Infopunt) via mail: [info@inloophuishelianthus.nl](mailto:info@inloophuishelianthus.nl) of bel 078-7370062

**SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062**