

## U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor  
een kopje koffie / thee en een praatje!

Dinsdag van 10.30 - 16.30 uur

Woensdag van 10.30 - 16.30 uur

Donderdag van 10.30 - 16.30 uur

Eerste zaterdag van de maand

**Gesloten van 25 tot en met 29 december 2017**

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

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.

# december 2017

### vaste activiteiten

iedere <b>dinsdag</b>	10.30 - 11.30 uur	<b>Zanggroep</b> thema: "It's Christmas time"
	14.00 - 15.00 uur	<b>Qigong / Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere <b>woensdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	<b>Maak uw eigen aquarel</b>
	14.00 + 15.00 uur	<b>Massage</b> afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 13.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b> - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
	14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen
<b>week 48</b>		
zaterdag	2-dec	10.30 - 12.00 uur <b>Ontvangst met koffie</b>
		12.30 - 14.00 uur <b>Lunch</b>
		14.30 - 15.00 uur <b>Rondleiding "Likeurwinkel" Rutte</b>
<b>week 49</b>		
dinsdag	5-dec	<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	6-dec	14.00 + 15.00 uur <b>Voetmassage</b>
donderdag	7-dec	14.00 - 16.00 uur <b>Huidverzorging en make-upadvies</b>
<b>week 50</b>		
dinsdag	12-dec	19.30 - 21.00 uur <b>Kanker, meer dan een diagnose</b> <b>Informatieavond "Vermoeidheid bij kanker"</b> <b>aanmelden via <a href="http://www.kankermeerdaneendiagnose.nl">www.kankermeerdaneendiagnose.nl</a></b>
woensdag	13-dec	10.30 - 12.30 uur <b>Kerstdecoratie maken</b>
		11.00 - 13.00 uur <b>Huidverzorging en make-upadvies</b>
		14.00 + 15.00 uur <b>Nek/rug/schoudermassage</b>
donderdag	14-dec	<b>Zie vaste activiteiten</b>
<b>week 51</b>		
dinsdag	19-dec	10.30 - 12.30 uur <b>Kerstkoffieochtend</b>
woensdag	20-dec	14.00 + 15.00 uur <b>Voetmassage</b>
donderdag	21-dec	14.00 - 16.00 uur <b>Huidverzorging en make-upadvies</b>
<b>week 52</b>		
dinsdag	26-dec	<b>Gesloten</b>
woensdag	27-dec	<b>Gesloten</b>
donderdag	28-dec	<b>Gesloten</b>