

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

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.

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	van 10.30 - 14.00 uur

oktober 2021

Vaste activiteiten:

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur 14.00 - 15.00 uur	Zanggroep thema: de herfst komt eraan Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur 14.00 - 16.00 uur 14.00 + 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Maak uw eigen aquarel Massage: VOET: NEK/RUG:
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur 14.00 - 15.00 uur	Brei- en haakcafé Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

Extra programmering:

week 39

zaterdag 2-okt 10.00 - 14.00 uur **Museum bezoek Rijsoord + lunch**

week 40

woensdag 6-okt 14.00 + 15.00 uur **Nek/rug massage door Anja**

week 41

woensdag 13-okt 14.00 + 15.00 uur **Voetmassage door Moniek**

donderdag 14-okt 10.30 - 14.00 uur **Jeu de boules + lunch**

week 42

dinsdag 19-okt **Geen Qigong/Tai chi**

woensdag 20-okt 14.00 + 15.00 uur **Nek/rug massage door Anja**

week 43

woensdag 27-okt 14.00 + 15.00 **Voetmassage door Moniek**

donderdag 28-okt 15.00 - 16.00 uur **Mannen in gesprek met elkaar onder leiding van Rob Coster - voorheen huisarts**

Wij houden ons aan de RIVM richtlijnen.



Een steuntje in de rug kunnen we na afgelopen seizoen wel gebruiken.
Daarom organiseren de PLUS supermarkten uit Dordrecht
t/m zaterdag 13 november een unieke spaaractie: Spaar je club gezond.
Inloophuis Helianthus doet ook mee! Steun ons.