

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 op afspraak

I.v.m. Koningsdag donderdag 27 april gesloten

Let op gewijzigde tijden!

april 2017

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Spring is in the air"
	14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel 12 april wordt 13 april
	14.00 + 15.00 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage 5 april wordt 4 april
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terugkrijgen
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
week 13		
zaterdag 1-apr	10.30 - 12.30 uur	Bezoek aan het Onderwijsmuseum
	12.30 - 14.00 uur	Vegetarische lunch
week 14		
dinsdag 4-apr	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
woensdag 5-apr	10.30 - 12.30 uur	Servetbollen maken
donderdag 6-apr	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Wat doet de behandeling van kanker met mijn brein" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
week 15		
dinsdag 11-apr		Zie vaste activiteiten
woensdag 12-apr	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
	14.00 - 16.00 uur	Paasworkshop Tijdens deze workshop maakt u een bloemencreatie voor uw Paastafel
donderdag 13-apr	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel
	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact - Thema "Kies ik voor kwaliteit of verlenging van leven?"
week 16		
dinsdag 18-apr	10.30 - 12.30 uur	Zie vaste activiteiten
woensdag 19-apr	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag 20-apr		Zie vaste activiteiten
vrijdag 21-apr	10.00 - 14.00 uur	Verwendag Tijdens deze dag kunt u van verschillende leuke activiteiten gebruik maken Er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus schrijf u tijdig in! Meer informatie vind u op onze website.
week 17		
dinsdag 25-apr		Zie vaste activiteiten
woensdag 26-apr	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 27-apr		GESLOTEN