

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 - 13.00 uur

Woensdag van 10.30 - 13.00 uur

Donderdag van 10.30 - 13.00 uur

Deze maand géén zaterdagopening

Augustus

Let op: Aangepaste openingstijden ivm zomervakantie t/m 18 augustus

week 31

| | | | |
|-----------|-------|-------------------|--|
| dinsdag | 2-aug | 10.30 - 11.30 uur | Géén zanggroep |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Géén Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest |
| woensdag | 3-aug | 10.30 + 11.30 uur | Géén nek/rug/schoudermassage |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen |
| donderdag | 4-aug | 10.30 - 12.30 uur | Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken |
| | | 10.30 - 12.30 uur | Kaartcafé |

week 32

| | | | |
|-----------|--------|-------------------|--|
| dinsdag | 9-aug | 10.30 - 11.30 uur | Géén zanggroep |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest |
| woensdag | 10-aug | 10.30 + 11.30 uur | Voetmassage |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen |
| donderdag | 11-aug | 10.30 - 12.30 uur | Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken |
| | | 10.30 - 12.30 uur | Kaartcafé |
| | | 10.30 - 12.30 uur | Mannencafé lotgenotencontact |

week 33

| | | | |
|-----------|--------|-------------------|--|
| dinsdag | 16-aug | 10.30 - 11.30 uur | Zanggroep thema: "Zomer in de bol" |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest |
| woensdag | 17-aug | 10.30 + 11.30 uur | Géén nek/rug/schoudermassage |
| | | 11.30 - 12.30 uur | Géén Yoga |
| donderdag | 18-aug | 10.30 - 12.30 uur | Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken |
| | | 10.30 - 12.30 uur | Kaartcafé |

week 34 LET OP: vanaf deze week weer normale openingstijden

| | | | |
|-----------|--------|-------------------|--|
| dinsdag | 23-aug | 10.30 - 11.30 uur | Zanggroep thema: "Zomer in de bol" |
| | | 14.00 - 15.00 uur | Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest |
| woensdag | 24-aug | 14.00 + 15.00 uur | Voetmassage |
| | | 14.00 - 15.00 uur | Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen |
| donderdag | 25-aug | 10.30 - 13.30 uur | Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken |
| | | 13.00 - 14.00 uur | Jeu de Boules - Merwesteinpark |
| | | 14.00 - 16.30 uur | Kaartcafé |

week 35

| | | | |
|-----------|--------|-------------------|--|
| dinsdag | 30-aug | 10.30 - 11.30 uur | Zanggroep thema: "Zomer in de bol" |
| | | 14.00 - 15.00 uur | Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest |
| woensdag | 31-aug | 14.00 + 15.00 uur | Nek/rug/schoudermassage |
| | | 14.00 - 15.00 uur | Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen |
| donderdag | 1-sep | 10.30 - 13.30 uur | Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken |
| | | 14.00 - 16.30 uur | Kaartcafé |