

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

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 van 10.30 - 14.00 uur
Gesloten van 23 december tot en met 2 januari 2020

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.

december 2019

vaste activiteiten

Heeft u behoefte aan Gezichtsbehandeling en/of handverzorging? Laat het ons weten en wij brengen u in contact om een afspraak te maken.

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "It's Christmas time"
	14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
	15.00 - 16.00 uur	Mindful move 3/12 niet
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel
	14.00 + 15.00 uur	Massage: VOET: 4/12, 18/12 NEK/RUG: 11/12
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

extra activiteit

week 49

donderdag	5-dec	12.00 - 13.45 uur	Mossel lunch
zaterdag	7-dec	11.00 - 12.30 uur	Rondleiding atelier Gerhart Lenting
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 50

donderdag	12-dec	15.00 - 16.00 uur	Mannen met kanker in gesprek met elkaar olv Rob Coster, voorheen huisarts
zaterdag	14-dec	09.30 - 12.00 uur	In gezondheidscentrum 'de Zeester' Hendrik-Ido-ambacht :
			Gezondheidsmarkt informatie over fysiotherapie, oedeemtherapie, voeding en meer in de thuissituatie

week 51

dinsdag	17-dec	10.30 - 12.30 uur	Kerstkoffieochtend, iedereen van harte welkom!!!
---------	--------	-------------------	---

Wij wensen iedereen fijne feestdagen en een gelukkig Nieuwjaar!

Gesloten van 24 december t/m 2 januari

week 01

zaterdag	4-jan	10.30 - 12.30 uur	Spelletjes , alleen bij voldoende aanmeldingen uiterlijk 19 december
		12.30 - 13.30 uur	Lunch , alleen bij voldoende aanmeldingen uiterlijk 19 december

