

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 op afspraak

In verband met Wereld Kankerdag zaterdag 4 februari vrije inloop van 10.30 - 14.00 uur

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.

februari 2017

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Let it snow"
	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 + 15.00 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
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 16 februari van 15.00 - 16.00 uur
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
week 5		
woensdag 1-feb	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 2-feb	Zie vaste activiteiten	
zaterdag 4-feb	10.45 - 11.45 uur	Klankschaalsessie op inschrijving
Wereld Kankerdag	12.00 - 13.00 uur	Lopend vegetarisch buffet
	13.00 - 14.00 uur	Klankschaalsessie ter plekke aanmelden
week 6		
dinsdag 7-feb	Zie vaste activiteiten	
woensdag 8-feb	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie bij borstkanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 9-feb	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé - lotnotencontact PKS "Voel je je gesteund en erkend door je omgeving?"
week 7		
dinsdag 14-feb	Zie vaste activiteiten	
woensdag 15-feb	10.30 - 12.00 uur	Workshop "Ik heb mijn lijf lief" voor borstkankerpatiënten
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 16-feb	13.30 - 15.00 uur	Workshop Mindfulness
week 8		
dinsdag 21-feb	Zie vaste activiteiten	
woensdag 22-feb	10.30 - 11.30 uur	Nazorg Workshop "Ik heb mijn lijf lief" voor borstkankerpatiënten
	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
	19.00 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Palliatieve fase" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 23-feb	Zie vaste activiteiten	
week 9		

