

## 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

Voor informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl) en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via [inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl)

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

# februari 2020

**Dinsdag 4 februari, "Wereldkankerdag" extra aandacht voor iedereen met kanker.  
*Want je wereld staat op zijn kop!***

### Vaste activiteiten

|                         |                   |  |
|-------------------------|-------------------|--|
| iedere <b>dinsdag</b>   | 11.00 - 12.00 uur | <b>Zanggroep</b> thema: "De winter was lang..."                                |
|                         | 14.00 - 15.00 uur | <b>Qigong /Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest        |
| iedere <b>woensdag</b>  | 11.00 - 12.00 uur | <b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen                            |
|                         | 14.00 - 16.00 uur | <b>Maak uw eigen aquarel</b>   |
|                         | 14.00 + 15.00 uur | <b>Massage nek/rug: 5-2 extra plaats ivm wereldkankerdag, 19-2; voet: 26-2</b> |
| iedere <b>donderdag</b> | 10.30 - 13.30 uur | <b>Brei- en haakcafé</b>   |
|                         | 14.00 - 15.00 uur | <b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen                            |

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

### week 5 Extra activiteiten

|          |       |                   |   |
|----------|-------|-------------------|---|
| zaterdag | 1-feb | 11.15 - 12.45 uur | <b>Bezoek Dordrechts museum- tentoonstelling Slow Fashion</b> |
|          |       | 13.00 - 14.00 uur | <b>Lunch</b>  |

### week 6

|         |       |                   |   |
|---------|-------|-------------------|---|
| dinsdag | 4-feb | 10.30 - 16.30 uur | <b>Open huis voor alle mensen met kanker en hun naasten</b>   |
|         |       | 09.00 - 17.00 uur | <b>Gastvrouwen inloophuis aanwezig in grote hal Albert Schweitzer ziekenhuis, locatie Dordtwijk</b> |

### week 7

|           |        |                 |
|-----------|--------|-----------------|
| dinsdag   | 11-feb | <b>Gesloten</b> |
| woensdag  | 12-feb | <b>Gesloten</b> |
| donderdag | 13-feb | <b>Gesloten</b> |

### week 8

|         |        |                   |  |
|---------|--------|-------------------|--|
| dinsdag | 18-feb | 10.30 - 16.30 uur | <b>Komt dat zien, komt dat zien: Onze huiskamer is vernieuwd! Met dank aan de Roparun!</b> |
|         |        | 12.00 - 14.00 uur | <b>Lunch met tussendoor informatie over bewegen</b>  |
|         |        | 12.30 - 13.00 uur | <b>Bewegen tijdens en na kanker olv oncologisch fysiotherapeut</b>                         |
|         |        | 13.00 - 13.30 uur | <b>Bewegen tijdens en na kanker olv oncologisch fysiotherapeut</b>                         |

|          |        |                   |  |
|----------|--------|-------------------|--|
| woensdag | 19-feb | 19.30 - 21.00 uur | <b>Kanker, meer dan een diagnose</b>   |
|          |        |                   | <b>Informatieavond: "Hormonale therapie bij borstkanker"</b>   |
|          |        |                   | <b>Anmelden via <a href="http://www.kankermeerdaneendiagnose.nl">www.kankermeerdaneendiagnose.nl</a></b> |

### week 9

|           |        |                   |  |
|-----------|--------|-------------------|--|
| dinsdag   | 25-feb | 13.15 - 15.30 uur | <b>Bloemen verven met stukjes papier op canvas</b> |
| donderdag | 27-feb | 15.00 - 16.00 uur | <b>Mannen met kanker in gesprek met elkaar</b>     |



