

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

januari 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 Niet op 5 januari!
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
week 1		
dinsdag	3-jan	10.30 - 12.00 uur Zie vaste activiteiten
woensdag	4-jan	Zie vaste activiteiten
		14.00 + 15.00 uur Voetmassage
donderdag	5-jan	Zie vaste activiteiten Vandaag geen Ismakogie
zaterdag	7-jan	11.00 - 12.00 uur Bezoek Dordts Museum
		12.30 - 14.00 uur Uitgebreide Surinaamse maaltijd
week 2		
dinsdag	10-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	11-jan	Zie vaste activiteiten
		14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage
donderdag	12-jan	14.00 - 16.30 uur Mannencafé lotgenotencontact
week 3		
dinsdag	17-jan	10.30 - 12.00 uur Kanker meer dan een diagnose
		Informatieochtend "Vermoeidheid bij kanker"
		aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	18-jan	14.00 + 15.00 uur Voetmassage
donderdag	19-jan	13.00 - 14.00 uur Indiaase middag met aansluitend ontspanningsoefeningen door Mila Luijckx
week 4		
dinsdag	24-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	25-jan	14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage
donderdag	26-jan	Zie vaste activiteiten
week 5		
dinsdag	31-jan	Zie vaste activiteiten