

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

Let op: 1e week januari is het Inloophuis gesloten

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.

januari 2019

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

vaste activiteiten		
iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang..."
	14.00 - 15.30 uur	Workshop: Decoraties maken van MDF
	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 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel
	14.00 + 15.00 uur	Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
week 1		
dinsdag	1-jan	Gesloten
woensdag	2-jan 10.30 + 11.30 uur	Gesloten
donderdag	3-jan	Gesloten
zaterdag	5-jan 10.30 - 11.00 uur	Inloop met koffie
	11.15 - 12.30 uur	Bezoek Boekdruk Museum Dordrecht (vertrek 11.00 uur)
	12.30 - 14.00 uur	Lunch
week 2		
dinsdag	8-jan 12.30 - 13.45 uur	Gezamenlijk energetisch tekenen
woensdag	9-jan 14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	10-jan 14.00 - 16.30 uur	Aan de koffie met mannen met kanker
week 3		
dinsdag	15-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	16-jan 14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose
		Informatieavond voor mantelzorgers
		aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	17-jan	Zie vaste activiteiten
week 4		
dinsdag	22-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	23-jan 14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	24-jan	Zie vaste activiteiten
week 5		
dinsdag	29-jan	Zie vaste activiteiten
woensdag	30-jan 14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	31-jan	Zie vaste activiteiten