

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 van 10.30 - 14.00 uur

Deze maand i.v.m. vakantie geen yoga

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.

juni 2017

vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"	
	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	I.v.m. vakantie geen yoga
	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 - 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	I.v.m. vakantie alleen 1 juni yoga
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé	
week 22			
donderdag	1-jun	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
		19.30 uur	Informatieavond ere-gasten Samenloop voor Hoop in het Inloophuis Helianthus te Dordrecht
zaterdag	3-jun	11.00 - 12.00 uur	Rondleiding binnen en buiten bij Villa Augustus
		12.30 - 14.00 uur	Lunch
week 23			
dinsdag	6-jun	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Polyneuropathie bij kanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	7-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	8-jun	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact - "Prostaat kanker heb je niet alleen"
zaterdag	10-jun	19.30 uur	Benefietconcert in Bethlehemkerk in Papendrecht
week 24			
dinsdag	13-jun		Zie vaste activiteiten
woensdag	14-jun	10.30 - 12.00 uur	Workshop: Ik heb mijn lijf lief! - speciaal voor vrouwen met borstkanker
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	15-jun	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
week 26			
dinsdag	20-jun	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
woensdag	21-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	22-jun		Zie vaste activiteiten
vrij. + zat.	23 + 24 juni	16.00 - 16.00 uur	Samenloop voor Hoop, Markt Papendrecht
week 22			
dinsdag	27-jun		Zie vaste activiteiten
woensdag	28-jun	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	29-jun	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies