

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	op afspraak

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.

maart 2017

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Spring is in the Air"
	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
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
week 9		
woensdag 1-mrt	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 2-mrt		Zie vaste activiteiten
zaterdag 4-mrt	10.30 - 12.30 uur	Spelletjesochtend
	12.30 - 14.00 uur	Vegetarische lunch
week 10		
dinsdag 7-mrt		Zie vaste activiteiten
woensdag 8-mrt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Eten, een hele zorg" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 9-mrt	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact - "Hoe leef je met de gevolgen van de behandeling"
week 11		
dinsdag 14-mrt	14.00 - 15.30 uur	Jeu de boules - vertrek vanaf het inloophuis 13.30 uur
woensdag 15-mrt	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 16-mrt		Zie vaste activiteiten
week 12		
dinsdag 21-mrt		Zie vaste activiteiten
woensdag 22-mrt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag 23-mrt	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Kanker en intimiteit" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
week 13		
dinsdag 28-mrt		Zie vaste activiteiten
woensdag 29-mrt	10.30 - 12.00 uur	Workshop "Ik heb mijn lijf lief"
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff
donderdag 30-mrt		Zie vaste activiteiten