



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

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.

maart 2018

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang" Let op: tijden zijn gewijzigd!
	14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest onder voorbehoud
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel onder begeleiding van Gerrit Weemhoff 7 maart geen aquarelleren
	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 Laatste maand
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
week 9		
donderdag	1-mrt	Zie vaste activiteiten
zaterdag	3-mrt	Spelletjes en klankschalen Lunch
week 10		
dinsdag	6-mrt	Zie vaste activiteiten
woensdag	7-mrt	14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage
donderdag	8-mrt	14.00 - 16.30 uur Lotgnotencontact voor mannen met prostaatkanker
		14.00 - 16.00 uur Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
week 11		
dinsdag	13-mrt	13.30 - 15.30 uur Workshop Do-it-yourself met essentiële oliën
woensdag	14-mrt	11.00 - 13.00 uur Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
		14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		14.00 + 15.00 uur Voetmassage
		19.30 - 21.00 uur Kanker meer dan een diagnose Hormonale therapie bij borstkanker, 'niet zomaar een pilletje' aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	15-mrt	Zie vaste activiteiten
week 12		
dinsdag	20-mrt	Zie vaste activiteiten
woensdag	21-mrt	14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		14.00 + 15.00 uur Nek/rug/schoudermassage
donderdag	22-mrt	Zie vaste activiteiten 14.00 - 16.00 uur Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
week 13		
dinsdag	27-mrt	10.00 - 16.00 uur Inleverdag dekens t.b.v. 'Grootste gehaakte deken van de wereld'
woensdag	28-mrt	11.00 - 13.00 uur Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
		14.00 - 15.30 uur Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		14.00 + 15.00 uur Voetmassage
		19.30 - 21.00 uur Kanker meer dan een diagnose Wat ik zelf graag wil... tijdens de laatste levensfase aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	29-mrt	Zie vaste activiteiten