

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 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 2020

Vaste activiteiten		
iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang..."
	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 nek/rug: 4-3 voet: 11-3, 25-3
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

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

week 9			
zaterdag	1-mrt	10.30 - 12.30 uur	Pubquiz olv Anne-Marie Coster
		13.00 uur	Lunch
week 10			
woensdag	4-mrt		Géén yoga
donderdag	5-mrt	11.00 + 14.00 uur	Extra yoga
week 11			
woensdag	11-mrt		Géén yoga
donderdag	12-mrt	11.00 + 14.00 uur	Extra yoga
week 12			
woensdag	18-mrt		Géén yoga en géén massage
donderdag	19-mrt	11.00 + 14.00 uur	Extra yoga
week 13			
woensdag	25-mrt	14.00 - 15.00 uur	Jeu de boules in Merwesteijnpark
donderdag	26-mrt	15.00 - 16.00 uur	Mannen met kanker in gesprek met elkaar olv Rob Coster, voorheen huisarts
week 14			

Maart is DARMKANKERMAAND.
In het Albert Schweitzer ziekenhuis zijn diverse activiteiten.