

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

LET OP: Dinsdag 16-5 sluit het Inloophuis om 15.30 uur

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.

mei 2017

vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol" (2 mei geen zanggroep)
	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 31 mei wordt 30 mei
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 18

dinsdag	2-mei		Zie vaste activiteiten
woensdag	3-mei	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	4-mei		Zie vaste activiteiten
zaterdag	6-mei	11.15 - 13.34 uur	Inloop met koffie en aansluitend lunch
		14.00 - 15.00 uur	Rondleiding achter de schermen bij Kunstmin

week 19

dinsdag	9-mei	14.30 - 16.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatiemiddag "Vermoeidheid bij kanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	10-mei	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	11-mei		Zie vaste activiteiten

week 20

dinsdag	16-mei		Zie vaste activiteiten Inloophuis gesloten vanaf 15.30 uur
woensdag	17-mei	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.00 uur	Kennismakingsles "Ontspannen met stem en klank"
donderdag	18-mei		Zie vaste activiteiten

week 21

dinsdag	23-mei		Zie vaste activiteiten
woensdag	24-mei	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	25-mei		Gesloten ivm Hemelvaart

week 22

dinsdag	30-mei	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
woensdag	31-mei		Zie vaste activiteiten
Voor aankondiging "Samenloop voor Hoop"			
donderdag	1-jun	19.30 uur	Informatieavond voor ere-gasten in het Inloophuis Helianthus te Dordrecht
zaterdag	10-jun	19.30 uur	Benefietconcert in Bethlehemkerk in Papendrecht
vrij. + zat.	23 + 24 juni	16.00 - 16.00 uur	Samenloop voor Hoop, Markt Papendrecht