

U BENT VAN HARTE WELKOM!



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.

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 - 13.30 uur

Eerste zaterdag van de maand van 10.30 - 14.00 uur

Donderdag 30 mei zijn wij gesloten vanwege Hemelvaartsdag

mei 2019

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

Vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "Summertime..."
	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 1 mei geen massages
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	11.30 - 12.30 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

Vrijdag 17 mei Verwendag

week 18 Extra Activiteiten

zaterdag	4-mei	11.30 - 12.30 uur	Rondleiding Villa Augustus
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 19 Extra Activiteiten

woensdag	8-mei	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag	9-mei	11.00 - 13.00 uur	Aan de koffie met: Mannen met kanker

week 20 Extra Activiteiten

woensdag	15-mei	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie bij borstkanker, niet 'zomaar een pilletje'!" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl

vrijdag 17-mei **Verwendag**

week 21 Extra Activiteiten

woensdag	22-mei	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
----------	--------	-------------------	--------------------

week 22 Extra Activiteiten

dinsdag	28-mei	13.00 - 15.00 uur	Bloemenworkshop thema 'Lente'
woensdag	29-mei	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schouder massage
donderdag	30-mei		Gesloten