

U BENT VAN HARTE WELKOM!



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

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.

november 2016

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur 14.00 - 15.00 uur	Zanggroep thema: "Geen blad voor de mond" Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest Let op: op 22 november zijn er aangepaste tijden voor de Qigong/Tai Chi nl. 13.30 - 14.30 uur!
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur 14.00 + 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Massage afwisselend voet of nek/rug/schouder massage
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur 11.00 - 12.00 uur 14.00 - 15.00 uur 14.00 - 16.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken Ismakogie De natuurlijke beweging terugkrijgen Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen Kaartcafé
week 44		
dinsdag 1-nov	19.30 - 21.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond over Polyneuropathie aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag 2-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 3-nov		Zie vaste activiteiten
zaterdag 5-nov	10.30 - 12.00 uur 12.30 - 13.30 uur	Bezoek aan Nationaal Landschapskundig Museum Vegetarische lunch
week 45		
dinsdag 8-nov	14.00 - 16.00 uur	High Tea voor mantelzorgers - S.v.p. aanmelden via info@inloophuishelianthus.nl
woensdag 9-nov	10.30 - 12.30 uur	Creatief met kralen - Gelukshangers maken
donderdag 10-nov	14.00 + 15.00 uur 14.00 - 16.30 uur	Nek/rug/schoudermassage Mannencafé lotgenotencontact
week 46		
dinsdag 15-nov		Zie vaste activiteiten
woensdag 16-nov	14.00 + 15.00 uur 19.30 - 21.00 uur	Voetmassage Kanker meer dan een diagnose Informatieavond Hormonale therapie aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag 17-nov		Zie vaste activiteiten
week 47		
dinsdag 22-nov	15.00 - 17.00 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatiemiddag Kanker en een stoma aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag 23-nov	14.00 - 15.00 uur 14.00 + 15.00 uur	3D Kerstkaarten maken Nek/rug/schoudermassage
donderdag 24-nov		Zie vaste activiteiten
week 48		
dinsdag 29-nov		Zie vaste activiteiten
woensdag 30-nov	10.30 - 12.30 uur 14.00 + 15.00 uur	Servetbollen vouwen Voetmassage