

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

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 2017

vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Het is weer voorbij die mooie zomer"
	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
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 44

woensdag	1-nov	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	2-nov	14.00 - 16.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
zaterdag	4-nov	11.00 - 12.30 uur	Bezoek Patriciërshuis
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 45

dinsdag	7-nov		Zie vaste activiteiten
woensdag	8-nov	14.00 - 16.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
		14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	9-nov	14.00 - 16.30 uur	Lotgenotencontact PKS onder begeleiding van de heer R. Mol

week 46

dinsdag	14-nov		Zie vaste activiteiten
woensdag	15-nov	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	16-nov	14.00 - 16.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
		14.00 - 16.00 uur	Manicure/nagelverzorging

week 47

dinsdag	21-nov		Zie vaste activiteiten
woensdag	22-nov	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	23-nov	14.00 - 16.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies

week 48

dinsdag	28-nov	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Polyneuropathie bij kanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	29-nov	14.00 - 16.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	30-nov		Zie vaste activiteiten