

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

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 2019

vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "Het is weer voorbij die mooie zomer"
	11.00 - 13.00 uur	Houtbewerken, winterdecoratie - alleen doorgang bij voldoende inschrijvingen
	14.00 - 15.00 uur	Qigong / Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
	15.00 - 16.00 uur	Mindful Move - alleen doorgang bij voldoende inschrijvingen
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: 13/11, 27/11 VOET: 6/11, 20/11
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.

extra activiteiten

week 44

zaterdag	2-nov	11.30 - 12.30 uur	Jeu d'Boule - overdekt, professionele begeleiding
		13.00 - 14.00 uur	Lunch

week 45

woensdag	6-nov	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Vermoeidheid bij kanker" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
----------	-------	-------------------	--

week 46

donderdag	14-nov	15.00 - 16.00 uur	Mannen met kanker in gesprek met elkaar olv Rob Coster, voorheen huisarts PKS vertegenwoordiger aanwezig
-----------	--------	-------------------	--

week 47

week 48

woensdag	27-nov	11.00 - 13.00 uur	Groenworkshop: versieren van kerstballen op botanische wijze olv Rika Beers, kunstenaars/bloemiste
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Wat doet de behandeling van kanker met mijn brein?" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl

Voor aankondiging:

Op 17 december zal weer onze traditionele kerstkoffie ochtend plaatsvinden van 10.30 tot 12.30 uur. Iedereen is van harte uitgenodigd!

Het inloophuis is van 24 december tot en met 3 januari 2020 gesloten.

