

## 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

**Vanwege de kunsttentoonstelling Ina-Séu bent u ook van harte welkom  
tijdens onze openingstijden en de extra openstellingen op de zaterdagen**

Voor informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl) en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via [inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl)

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

# oktober 2016



## Oktober is borstkankermaand

week	vaste activiteiten		
iedere <b>dinsdag</b>	10.30 - 11.30 uur	<b>Zanggroep</b> thema: "Geen blad voor de mond"	
	14.00 - 15.00 uur	<b>Qigong /Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest	
iedere <b>woensdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen	
	14.00 + 15.00 uur	<b>Massage</b> afwisselend voet of nek/rug/schouder massage	
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 13.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b> - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken	
	14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen	
	14.00 - 16.30 uur	<b>Kaartcafé</b>	
<b>week 39/40</b>			
zaterdag	1-okt	10.30 - 14.00 uur	<b>Open dag - Expositie Ina Séu</b> <b>Officiële opening om 11.00 uur door de heer Peter Schoon directeur Dordts Museum</b>
dinsdag	4-okt		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	5-okt	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
donderdag	6-okt	11.00 - 12.00 uur	<b>Ismakogie</b> De natuurlijke beweging terug krijgen.
<b>week 41</b>			
zaterdag	8-okt	11.00 - 13.30 uur	<b>Expositie Ina Séu</b>
dinsdag	11-okt		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	12-okt	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>
donderdag	13-okt	11.00 - 12.00 uur	<b>Ismakogie</b> De natuurlijke beweging terug krijgen.
		14.00 - 16.30 uur	<b>Mannencafé</b> <b>Onder leiding van PKS vertegenwoordiger lotgenoten gesprek</b>
<b>week 42</b>			
zaterdag	15-okt	11.00 - 13.30 uur	<b>Expositie Ina Séu</b>
dinsdag	18-okt		<b>Zie vaste activiteiten</b> <b>LET OP: Vandaag geen zanggroep</b>
woensdag	19-okt	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>
donderdag	20-okt	11.00 - 12.00 uur	<b>Ismakogie</b> De natuurlijke beweging terug krijgen.
<b>week 43</b>			
zaterdag	22-okt	11.00 - 13.30 uur	<b>Expositie Ina Séu</b>
dinsdag	25-okt		<b>Zie vaste activiteiten</b>
woensdag	26-okt	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>
donderdag	27-okt	11.00 - 12.00 uur	<b>Ismakogie</b> De natuurlijke beweging terug krijgen.