

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.

oktober 2017

vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Het is weer voorbij die mooie zomer" niet op 17/10
	14.00 - 15.00 uur	Qigong / Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest niet op 17/10
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 40

dinsdag	3-okt	19.00 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Borstreconstructie na borstamputatie of sparende operatie" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	4-okt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	5-okt		Zie vaste activiteiten
zaterdag	7-okt	10.30 - 12.30 uur	Jeu de boules en spelletjesochtend
		12.30 - 14.00 uur	Surinaamse (niet vegetarische) Lunch

week 41

dinsdag	10-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	11-okt	11.00 - 13.00 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	12-okt	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact onder begeleiding van de heer R. Mol

week 42

dinsdag	17-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	18-okt	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag	19-okt	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies

week 43

dinsdag	24-okt		Zie vaste activiteiten
woensdag	25-okt	10.30 - 12.30 uur	Herfststuk maken (takken zelf meenemen, zie flyer en info op website)
		11.00 - 13.00 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	26-okt	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
		14.00 - 16.00 uur	Manicure/nagelverzorging

week 44

dinsdag	31-okt		Zie vaste activiteiten
---------	--------	--	-------------------------------