

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

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.

oktober 2019

vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 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 22/10 niet
iedere woensdag	13.30 - 15.00 uur	Houtbewerken - vogelhuisje maken NIEUW
	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: 2/10, 16/10, 30/10 , VOET: 9/10, 23/10
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

extra activiteiten

week 40			
zaterdag	5-okt	11.00 - 12.30 uur	Bezoek Bierbrouwerij
		13.00 - 14.00 uur	Lunch
week 41			
woensdag	9-okt	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond "Hormonale therapie" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	10-okt	14.00-15.00 uur	Mannen met kanker in gesprek met elkaar olv Rob Coster, voorheen huisarts
		15.30 uur	Inloop lustrumbijeenkomst
		16.00-19.00 uur	Receptie met speeches en muziek tgv 5 jarig bestaan inloophuis Helianthus
		17.15 -18.30 uur	Optreden ukele band "OUD" olv Randy Derkhof
week 42			
vrijdag	18-okt	20.00 uur tot	Beauty bingo ten bate van Pink Ribbon
		uiterlijk 23.00 uur	Georganiseerd door Lifestyle & Beauty aanmelden via carolyne.oriflame@outlook.com
week 43			
dinsdag	22-okt	15.00-16.00 uur	Workshop Mindful Move



