

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

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.

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

september

week	vaste activiteiten		
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"	
	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 + 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	
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen	
	14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé	
week 35			
donderdag 1-sep	14.00 - 15.00 uur	Yoga vanaf heden extra Yoga op de donderdagen!	
week 36			
zaterdag 3-sep	11.00- 12.30 uur	Hofjeswandeling door Dordrecht	
	12.30 - 13.30 uur	Vegetarische lunch	
dinsdag 6-sep		Zie vaste activiteiten	
woensdag 7-sep	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage	
donderdag 8-sep	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terug krijgen.	
week 37			
dinsdag 13-sep		Zie vaste activiteiten	
woensdag 14-sep	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage	
donderdag 15-sep	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terug krijgen.	
	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact	
	19.30 - 21.30 uur	Kanker meer dan een diagnose Aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl	
week 38			
dinsdag 20-sep	19.30 - 21.00 uur	Workshop "Als kanker je raakt" Voor informatie en aanmelding zie onze website	
woensdag 21-sep	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage	
donderdag 22-sep	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terug krijgen.	
week 39			
dinsdag 27-sep		Zie vaste activiteiten	
woensdag 28-sep	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage	
donderdag 29-sep	11.00 - 12.00 uur	Ismakogie De natuurlijke beweging terug krijgen.	