

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.

september 2017

vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 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
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 35

zaterdag	2-sep	12.00 - 13.30 uur	Lunch
		14.00 - 15.00 uur	Rondvaart Imbarcazione Barone

week 36

dinsdag	5-sep		Zie vaste activiteiten
woensdag	6-sep	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose
			Informatieavond "Goede zorg in relaties"
			aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	7-sep	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies

week 37

dinsdag	12-sep		Zie vaste activiteiten
woensdag	13-sep	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	14-sep	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact onder begeleiding van de heer R. Mol

week 38

dinsdag	19-sep		Zie vaste activiteiten
woensdag	20-sep	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies
		14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
		14.00 - 16.00 uur	Manicure/nagelverzorging
donderdag	21-sep		Zie vaste activiteiten

week 39

dinsdag	26-sep		Zie vaste activiteiten
woensdag	27-sep	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		14.00 - 15.30 uur	Mindfulness voor mensen met kanker en hun naasten
donderdag	28-sep	11.00 - 13.00 uur	Huidverzorging en make-upadvies