

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

Voor zaterdagopening zie hier onder

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 2018

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
iedere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Maak uw eigen aquarel Geen aquarelleren op 5 september
	14.00 - 16.30 uur	Gezichtsbehandeling en/of handverzorging
	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

week 35

zaterdag 1-sep **City Swim**

week 36

dinsdag 4-sep **Zie vaste activiteiten**

woensdag 5-sep 14.00 + 15.00 uur **Nek/rug/schoudermassage** Geen aquarelleren

donderdag 6-sep **Zie vaste activiteiten**

zaterdag 8-sep 10.30 - 12.30 uur **Jeu de boules**

13.00 - 14.00 uur **Lunch**

week 37

dinsdag 11-sep **Zie vaste activiteiten**

woensdag 12-sep 14.00 + 15.00 uur **Voetmassage**
19.30 - 21.30 uur **Lotgenotencontact Hematon vereniging**

aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl

donderdag 13-sep 13.30 - 16.30 uur **Lotgenotencontact voor mannen met prostaatkanker**

week 38

dinsdag 18-sep **Zie vaste activiteiten**

woensdag 19-sep 14.00 + 15.00 uur **Nek/rug/schoudermassage**

19.30 - 21.00 uur **Kanker meer dan een diagnose**

Informatieavond "Hormonale therapie"

aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnosen.nl

donderdag 20-sep **Zie vaste activiteiten**

zaterdag 22-sep 11.00 - 15.00 uur **Burendag** met om 11.35 uur opening van het "Activiteitenjaar" door
door wethouder Peter Heijkoop

week 39

dinsdag 25-sep **Zie vaste activiteiten**

woensdag 26-sep 14.00 + 15.00 uur **Voetmassage**

donderdag 27-sep **Zie vaste activiteiten**