

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	van 10.30 - 14.00 uur

Op 27, 28 en 29 december zijn wij gesloten

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.

december 2016

week	vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Let it snow"
	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
	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 48		
donderdag 1-dec		Zie vaste activiteiten
zaterdag 3-dec	10.30 - 12.00 uur	Spelletjesochtend
	12.30 - 13.30 uur	Vegetarische lunch - erwtensoep
week 49		
dinsdag 6-dec	10.30 - 12.00 uur	Uw wens voor een ander in onze kerstboom
woensdag 7-dec	10.30 - 12.30 uur	Creatieve workshop - Kerstdecoraties maken (zie website)
	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag 8-dec	14.00 - 16.30 uur	Mannencafé lotgenotencontact
	19.30 - 21.30 uur	Kanker meer dan een diagnose Informatieavond "Na Kanker weer aan het werk... maar hoe doe ik dat?" aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
week 50		
dinsdag 13-dec	14.00 - 15.30 uur	Workshop - maak je eigen mini-kerstboom (zie website)
woensdag 14-dec	10.30 - 12.30 uur	Servetbollen maken (zie website)
	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
donderdag 15-dec		Zie vaste activiteiten
week 51		
dinsdag 20-dec	10.30 - 12.30 uur	Kerstkoffieochtend met optreden van de Helianthus zanggroep
woensdag 21-dec	14.00 + 15.00 uur	Nek/rug/schoudermassage
donderdag 22-dec		Zie vaste activiteiten
week 52		
dinsdag 27-dec		Gesloten
woensdag 28-dec		Gesloten
donderdag 29-dec		Gesloten