

## 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

Voor informatie kijk op onze website [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl) en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via [inschrijven@inloophuishelianthus.nl](mailto:inschrijven@inloophuishelianthus.nl)

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

# juni 2018

### vaste activiteiten

iedere <b>dinsdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Zanggroep</b> thema: "Zomer in de bol"	
	14.00 - 15.00 uur	<b>Qigong /Tai Chi</b> oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest	
iedere <b>woensdag</b>	11.00 - 12.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen	<b>Vakantie vanaf 26 juni</b>
	14.00 - 16.00 uur	<b>Maak uw eigen aquarel</b>	
	14.00 + 15.00 uur	<b>Massage</b> afwisselend voet of nek/rug/schouder massage	
iedere <b>donderdag</b>	10.30 - 13.30 uur	<b>Brei- en haakcafé</b>	
		<b>Gezichtsbehandeling en/of handverzorging op afspraak. Dag en tijdstip in overleg.</b>	

### week 21

vrijdag	1-jun	10.00 - 13.30 uur	<b>Verwendag</b>	<b>VOL</b>
---------	-------	-------------------	------------------	------------

### week 22

zaterdag	2-jun	11.45 - 12.45 uur	<b>Boottocht</b>	
		12.30 - 14.00 uur	<b>Lunch</b>	

### week 23

dinsdag	5-jun	12.30 - 13.45 uur	<b>Gezamenlijk energetisch tekenen</b>	
woensdag	6-jun	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>	
donderdag	7-jun		<b>Zie vaste activiteiten</b>	

### week 24

dinsdag	12-jun	14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen	
		19.30 - 21.00 uur	<b>Kanker meer dan een diagnose</b>	
			<b>Informatieavond "Polyneuropathie en kanker"</b>	
			<b>aanmelden via <a href="http://www.kankermeerdaneendiagnose.nl">www.kankermeerdaneendiagnose.nl</a></b>	
woensdag	13-jun	12.00 - 14.00 uur	<b>Spreekuur Fysiotherapie/Oedeemtherapie</b>	Vrije inloop
		14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>	
donderdag	14-jun	14.00 - 16.30 uur	<b>Lotgenotencontact voor mannen met prostaat kanker</b>	

### week 26

dinsdag	19-jun	12.30 - 13.10 uur	<b>Bachvoorstelling</b>	
		14.00 - 15.00 uur	<b>Yoga</b> ontspannen door lichamelijke oefeningen	
woensdag	20-jun	14.00 + 15.00 uur	<b>Voetmassage</b>	
		19.30 - 21.00 uur	<b>Kanker meer dan een diagnose</b>	
			<b>Informatieavond "Vermoeidheid bij kanker"</b>	
			<b>aanmelden via <a href="http://www.kankermeerdaneendiagnose.nl">www.kankermeerdaneendiagnose.nl</a></b>	
donderdag	21-jun		<b>Zie vaste activiteiten</b>	

### week 27

dinsdag	26-jun		<b>Zie vaste activiteiten</b>	
woensdag	27-jun	14.00 + 15.00 uur	<b>Nek/rug/schoudermassage</b>	<b>Geen yoga</b>
donderdag	28-jun		<b>Zie vaste activiteiten</b>	<b>Geen yoga</b>