

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

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

Let op: 1e week januari is het Inloophuis 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.

januari 2020

vaste activiteiten

iedere dinsdag	11.00 - 12.00 uur	Zanggroep thema: "De winter was lang..."
	14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
	15.00 - 16.00 uur	Mindful move
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 Voet: 8-1, 22-1 Nek/rug: 15-1, 29-1
iedere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen

Heeft u behoefte aan Gezichtsbehandeling en/of handverzorging? Laat het ons weten en wij brengen u in contact om een afspraak te maken.

extra activiteiten

week 1

woensdag	1-jan	10.30 + 11.30 uur	Gesloten
donderdag	1-jan		Gesloten
zaterdag	4-jan	10.30 - 12.30 uur	Spelletjes, alleen bij voldoende aanmelding, aanmelden vóór 19 december
		12.30 - 14.00 uur	Lunch, alleen bij voldoende aanmeldingen, aanmelden vóór 19 december

week 2

week 3

woensdag	15-jan	11.00 - 13.00 uur	Versieren van glas olv Rika Bieren
----------	--------	-------------------	---

week 4

woensdag	22-jan	19.30 - 21.00 uur	Kanker, meer dan een diagnose Informatieavond: Leven met en na kanker Aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
----------	--------	-------------------	---

week 5

donderdag	30-jan	15.00-16.00 uur	Mannen met kanker in gesprek met elkaar, olv Rob Coster, voorheen huisarts
-----------	--------	-----------------	---

**Wij wensen iedereen goede feestdagen
en een gelukkig Nieuwjaar**