

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!

Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag 10.30 - 16.30 uur

Locatie Infopunt ASz:

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 09.00 - 14.00 uur
Woensdag 09.00 - 12.00 uur

Voor meer informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl.

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl of telefonisch tijdens onze openingstijden 078-7370062. Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

VASTE ACTIVITEITEN

JUNI 2024

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweggroep: op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen.
	14.00 - 15.00 uur	Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend)
	14.00 - 15.00 uur	Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé
	13.00 - 14.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
	14.00 - 16.00 uur	Bridgeles: onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
Dagelijks	Tussen 11.00 & 15.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 22

Zondag	02 jun	vanaf 13.00 uur	Recovery run: Samen wandelen en bewegen vanaf het Sportpark, Helianthus is hierbij aanwezig
--------	--------	-----------------	--

WEEK 23

Dinsdag	04 jun	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
---------	--------	-------------------	------------------

WEEK 24

Maandag	10 jun	14.00 - 16.00 uur	Workshop bloemschikken: Rika leert je hoe jij jouw eigen prachtige boeket samenstelt met bloemen uit de Pluktuin
Dinsdag	11 jun	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
Donderdag	13 jun	10.30 - 11.30 uur	Spreekuur Sociaal Wijkteam: Stel al uw vragen op sociaal gebied

WEEK 25

Dinsdag	18 jun	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
Zaterdag	22 jun	11.00 - 14.00 uur	Surinaamse brunch: Voordat de zomerperiode aanbreekt nog even gezellig samen eten
Hele week			Flessenactie bij Jumbo Food Market Sterrenburg: Lever jouw lege flessen in en doneer het statiegeld aan Helianthus

WEEK 26

Dinsdag	25 jun	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
Dinsdag	25 jun	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
Woensdag	26 jun	14.00 - 16.00 uur	Tafelgesprek: In afstemming met de gasten wordt het onderwerp gekozen
Donderdag	27 jun	15.30 - 16.30 uur	Bachfestival: Prachtig mini-concert verzorgd door Bachfestival Dordrecht (met een drankje en een hapje)
Hele week			Flessenactie bij Jumbo Food Market Sterrenburg: Lever jouw lege flessen in en doneer het statiegeld aan Helianthus