

U BENT VAN HARTE WELKOM!

Helianthus

Centrum voor leven met en na kanker

Let op! Aangepaste openingstijden:

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

Locatie Singel:

Dinsdag t/m donderdag 10.30 - 13.00 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

JULI 2024

ledere dinsdag	10.45 - 11.45 uur	Tai Chi: Oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Om de week, alleen in de even weken
	11.00 - 13.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen (3/24/31 juli met begeleiding)
ledere donderdag	10.30 - 13.00 uur	Brei- en haakcafé
	10.30 - 12.30 uur	Bridgesles: Onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen
Dagelijks	Tussen 11.00 - 12.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 27

Dinsdag 02 juli	11.00 - 13.00 uur	Voetmassage
Woensdag 03 juli	19.30 - 21.00 uur	Informatie avond: De filosofie van ziekte en gezondheid

WEEK 30

Donderdag 25 juli	19.00 - 21.00 uur	Avondwandeling: Een prachtige route langs de Dordtse havens + drankje
-------------------	-------------------	--

VASTE ACTIVITEITEN

AUGUSTUS 2024

ledere dinsdag	10.45 - 11.45 uur	Tai Chi: Oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest (6 aug NIET)
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Om de week, alleen in de even weken!
	11.00 - 13.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen (in augustus zonder begeleiding)
ledere donderdag	10.30 - 13.00 uur	Brei- en haakcafé
	10.30 - 12.30 uur	Bridgesles: Onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
	11.00 - 12.00 uur	Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen
Dagelijks	Tussen 11.00 - 12.00 uur	Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 33

Dinsdag 13 aug	11.00 - 13.00 uur	Voetmassage
Vrijdag 16 aug	13.00 - 15.00 uur	Italiaanse Brunch: Schuif in de zomer gezellig aan en waan je even in Italië

WEEK 35

Dinsdag 27 aug	11.00 - 13.00 uur	Voetmassage
Zaterdag 31 aug		Swim to fight cancer Dordrecht , meer info: www.swimtofightcancer.nl

Let op! Aangepaste openingstijden:

In de zomerperiode hebben wij in juli en augustus aangepaste openingstijden op de Singel - di/woe/do 10.30 - 13.00 uur. Het Infopunt in het Albert Schweitzer ziekenhuis heeft geen aangepaste tijden.

Fijne Zomer!

SINGEL 28 - 3311 SJ DORDRECHT - 078- 7370062