

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

SEPTEMBER 2024

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweeggroep: op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen (3 SEPTEMBER NIET)
	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 (Alleen EVEN weken)
	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 37

Dinsdag 10 sept	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
Woensdag 11 sept	19.30 - 21.00 uur	Informatieavond uitvaartbegeleiding. Verruim je blik, wat is er allemaal mogelijk en hoe ziet een natuurbegraafplaats eruit.

WEEK 38

Maandag 16 sept	15.00 - 16.30 uur	Informatiemiddag: Kanker meer dan een diagnose Onderwerp: Na kanker weer aan het werk, hoe doe ik dat?
Woensdag 18 sept	19.30 - 22.00 uur	Interactieve discussieavond: "Kanker heb je niet alleen." Kom samen met je partner of naasten.
Donderdag 19 sept	10.30 - 13.30 uur	Reiki Sessies verzorgd door Stichting ZoMa
Zaterdag 21 sept	11.00 - 14.00 uur	Herfstbrunch: Gezellig samen eten.

WEEK 39

Dinsdag 24 sept	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep
	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)

VOORUITBLIK OKTOBER FEESTMAAND. 10 JAAR HELIANTHUS!!

Vrijdag 4 okt	18.30 - 21.00 uur	Modeshow Haarwerken en Lingerie; op inschrijving, aanmelding via info@novalinn.nl Rest van het programma volgt volgende maand.
---------------	-------------------	---

Helianthus bestaat in oktober 10 jaar! Doet u mee aan onze tientjes actie?

Scan de code en doneer een tientje!



Scan om te betalen

SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062