

# Helianthus

IPSO CENTRUM • VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

## 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

**U BENT VAN HARTE WELKOM!**

**December 2024**

## VASTE ACTIVITEITEN

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweeggroep: 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 (Alleen in de <b>EVEN</b> weken)
	14.00 - 16.00 uur	Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur	Brei- en haakcafé: Creatief aan de slag met geregeld leuke projecten voor een goed doel
	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 49

## EXTRA ACTIVITEITEN

Dinsdag	3 dec	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	3 dec	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep <b>NIEUW!</b>
Woensdag	4 dec	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
Zaterdag	7 dec	11.00 - 14.00 uur	Kerstbrunch: Gezellig samen eten, deze maand in een sfeervolle omgeving

## WEEK 50

Dinsdag	10 dec	10.30 - 12.00 uur	Bijzondere kerstwerken maken: Samen met bloemkunstenares Rika de mooiste kerstcreaties maken
	10 dec	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Naastengroep <b>NIEUW!</b>

## WEEK 51

Dinsdag	17 dec	10.30 - 12.30 uur	Jaarlijkse kerstkoffieochtend: Kom luisteren naar de mooie klanken van onze zanggroep met zangdocent Marjolein
	17dec	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep <b>NIEUW!</b>
Woensdag	18 dec	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden

## WEEK 52 - WEEK 1 - 2025

**Helianthus is gesloten van 23 december 2024 t/m 6 januari 2025**

## WEEK 2 - 2025

Vrijdag	10 jan	13.00 - 15.00 uur	Noteer alvast in je agenda: <b>Nieuwjaarslunch!!!</b> Inschrijven kan vanaf deze maand
---------	--------	-------------------	--

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

*Wij wensen u fijne feestdagen!*