

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!

Januari 2025

VASTE ACTIVITEITEN

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Beweggroep: Op eigen niveau en tempo, 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 (om de week rustige en actieve les)
	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 wilt opdoen
Dagelijks tussen	11.00 - 15.00 uur	Mogelijkheid voor één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 1

EXTRA ACTIVITEITEN

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

WEEK 2

Dinsdag 7 jan.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Jonge vrouwengroep NIEUW!!
Vrijdag 10 jan.	13.00 - 15.00 uur	Nieuwjaarslunch, gezellig in 2025 met elkaar aan tafel

WEEK 3

Dinsdag 14 jan.	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Naastengroep NIEUW!!
Woensdag 15 jan.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
	12.00 - 14.00 uur	Erwtensoep lunch

WEEK 4

Dinsdag 21 jan.	10.30 - 12.00 uur	Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
	19.30 - 21.00 uur	Lotgenotencontact: Mannengroep NIEUW!!
Donderdag 23 jan.	10.30 - 12.00 uur	Reiki sessie: Verzorgd door Stichting ZoMa een sessie van een half uur (op afspraak)

WEEK 5

Dinsdag 28 jan.	10.30 - 12.30 uur	Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
	19.30 - 21.00 uur	Bijeenkomst: Rouw en verlies, acceptatie is niet het eindpunt
Woensdag 29 jan.	10.30 - 12.30 uur	Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
	14.00 - 16.00 uur	Groepsgesprek: Praten over je leven met kanker
Zaterdag 1 feb.	11.00 - 14.00 uur	Noteer alvast in je agenda: Wereldkankerdag - Open huis met een veiling van prachtige schilderijen met een hapje en een drankje

Voor meer informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl
Deelname activiteiten op inschrijving: inschrijven@inloophuishelianthus.nl of telefonisch 078-7370062
(geopend op di/woe/do 10.30 - 16.30u). Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.
Vrije inloop tijdens onze openingstijden voor een kopje koffie/thee en een praatje!



*Wij wensen
u fijne
feestdagen!*

SINGEL 28 • 3311 SJ DORDRECHT • 078- 7370062