

U BENT VAN HARTE WELKOM!



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

Dinsdag	van 10.30 - 16.30 uur
Woensdag	van 10.30 - 16.30 uur
Donderdag	van 10.30 - 16.30 uur
Eerste zaterdag van de maand	van 10.30 - 14.00 uur

Singel 28 - 3311 SJ Dordrecht 078-7370062

Voor informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl en op Facebook

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl

of telefonisch **tijdens onze openingstijden** 078-7370062

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

JUNI

week 22

dinsdag	31-mei	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"
		14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
woensdag	1-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
donderdag	2-jun	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
		14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé
zaterdag	4-jun	11.45 - 12.45 uur	Vegetarische lunch
		13.00 - 14.00 uur	Djembé - muzikale ontspanning dmv trommelen

week 23

dinsdag	7-jun	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"
		14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
woensdag	8-jun	14.00 + 15.00 uur	Nek, rug- en schoudermassage
		14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
donderdag	9-jun	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
		14.00 - 15.30 uur	Zentangle het tekenen van patronen in zwart/wit
		14.00 - 16.30 uur	Mannencafé - lotgenotencontact
		14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé

week 24

dinsdag	14-jun	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"
		14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
woensdag	15-jun	14.00 - 15.00 uur	voetmassage
		14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
donderdag	16-jun	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
		14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé

week 25

dinsdag	21-jun	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"
		12.30 - 13.30 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
		14.30 - 16.00 uur	Informatiemiddag 'Vermoeidheid bij kanker' door Chris de Jongh inschrijven via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	22-jun	14.00 + 15.00 uur	Nek, rug- en schoudermassage
		14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
donderdag	23-jun	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
		14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé

week 26

dinsdag	28-jun	10.30 - 11.30 uur	Zanggroep thema: "Zomer in de bol"
		14.00 - 15.00 uur	Qigong /Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
woensdag	29-jun	14.00 + 15.00 uur	Voetmassage
		14.00 - 15.00 uur	Yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
donderdag	30-jun	10.30 - 12.30 uur	Brei- en haakcafé - Samen de Grootste Gehaakte Deken ter Wereld maken
		14.00 - 16.30 uur	Kaartcafé