

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 v.d. 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

Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

april

week 13 t/m 17 vaste activiteiten

iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	zanggroep thema: 'een nieuwe lente, een nieuw geluid'
iedere dinsdag	14.00 - 15.00 uur	Qigong / Tai Chi oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
iedere woensdag	14.00 - 15.00 uur	yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur	brei- en haakcafé samen breien en haken
iedere donderdag	14.00 - 16.00 uur	PC dokter Bob helpt bij vragen over de werking van computer, tablet of smartphone
iedere donderdag	14.00 - 16.30 uur	kaartcafé

week 13 extra activiteiten

zaterdag	2-apr	10.30 - 12.30 uur	klankconcert ervaar een reis door de klanken
		12.30 - 14.00 uur	vegetarische lunch

week 14 extra activiteiten

woensdag	6-apr	11.00 - 13.00 uur	zeepketting maken leuk ter decoratie en het ruikt nog lekker ook!
		14.00 - 16.00 uur	nek-, rug- en schoudermassage werkt ontspannend en geeft rust VOL!!
		19.30 - 21.00 uur	informatieavond over hormonale therapie door het A. Schweitzerziekenhuis aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
donderdag	7-apr	14.00 - 15.30 uur	meditatief tekenen tekenen vanuit je gevoel om tot ontspanning te komen

week 15 extra activiteiten

woensdag	13-apr	11.00 - 13.00 uur	zomers tuinlichtje maken met allerhande leuke versiersels
		11.00 - 12.30 uur	workshop: 'Werk mee aan de inspiratiebundel!' 1e bijeenkomst
		14.00 - 16.00 uur	voetmassage stimuleert de doorbloeding en ontspant
donderdag	14-apr	10.30 - 13.00 uur	verpleegkundig spreekuur vrije inloop of individueel op afspraak
		10.45 - 12.15 uur	meditatief tekenen tekenen vanuit je gevoel om tot ontspanning te komen
		14.00 - 16.30 uur	mannencafé lotgenotencontact

week 16 extra activiteiten

dinsdag	19-apr	10.45 - 12.15 uur	aquarel schilderen met weinig middelen creatief bezig zijn
		19.30 - 21.00 uur	informatieavond polyneuropathie en kanker door het Alb. Schweitzerziekenhuis aanmelden via www.kankermeerdaneendiagnose.nl
woensdag	20-apr	11.00 - 12.30 uur	zomers tuinlichtje maken met allerhande leuke versiersels
		11.00 - 12.30 uur	workshop: 'Werk mee aan de inspiratiebundel!' 2e bijeenkomst
		14.00 - 16.00 uur	nek-, rug- en schoudermassage werkt ontspannend en geeft rust

week 17 extra activiteiten

dinsdag	26-apr	10.45 - 12.15 uur	schilderen met inkt naar verschillende voorbeelden
woensdag	27-apr		GESLOTEN i.v.m. Koningsdag
donderdag	28-apr	10.45 - 12.15 uur	meditatief tekenen tekenen vanuit je gevoel om tot ontspanning te komen

