

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

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.

mei

week 18 t/m 22		vaste activiteiten	
iedere dinsdag	10.30 - 11.30 uur	zanggroep thema: 'een nieuwe lente, een nieuw geluid'	
	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	
	14.00+ 15.00 uur	massage afwisselend voet of nek/rugmassage	
iedere donderdag	10.30 - 12.30 uur	brei- en haakcafé samen breien en haken	
	14.00 - 16.30 uur	kaartcafé	
week 18		extra activiteiten	
dinsdag	3-mei	ivm meivakantie géén zang en géén tai chi, WEL VRIJE INLOOP	
woensdag	4-mei	14.00- 15.00 uur	yoga ontspannen door lichamelijke oefeningen
		14.00+15.00 uur	voetmassage stimuleert de doorbloeding en ontspant
donderdag	5-mei	Gesloten ivm Hemelvaartsdag	
zaterdag	7-mei	Gesloten ivm meivakantie	
week 19		extra activiteiten	
dinsdag	10-mei	11.00- 13.00 uur	KOOOOOshop samen een lekker lunchgerecht maken (en eten): groene verveine tabouleh
woensdag	11-mei	10.30- 12.30 uur	bedelarmbanden maken
		14.00+15.00 uur	nek-, rug-en schoudermassage werkt ontspannend en geeft rust
donderdag	12-mei	14.00- 16.30 uur	mannencafé lotgenotencontact
		19.30- 21.00 uur	café Doodgewoon- rituelen en laatste zorg
week 20		extra activiteiten	
dinsdag	17-mei	19.30- 21.30 uur	Workshop- Als kanker je raakt
woensdag	18-mei	10.30- 12.30 uur	oorbellen maken
		14.00+ 15.00 uur	voetmassage stimuleert de doorbloeding en ontspant
donderdag	19-mei	zie vaste act.	
week 21		extra activiteiten	
dinsdag	24-mei	11.00- 13.00 uur	KOOOOOshop samen een lekker lunchgerecht maken (en eten): kristalbolletjes met garnalen
woensdag	25-mei	10.30- 12.30 uur	spiraalarmband maken
		14.00+ 15.00 uur	nek-, rug-en schoudermassage werkt ontspannend en geeft rust
donderdag	26-mei	19.30- 21.00 uur	informatie-avond Asz- Werk en re-integratie door Revalidatiecentrum Rijndam
week 22		extra activiteiten	
dinsdag	31-mei	zie vaste act.	
woensdag	1-jun	14.00+ 15.00 uur	voetmassage stimuleert de doorbloeding en ontspant