

U BENT VAN HARTE WELKOM!



Centrum voor leven met en na kanker

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

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

Voor meer informatie kijk op onze website www.inloophuishelianthus.nl.

Deelname activiteiten op inschrijving via inschrijven@inloophuishelianthus.nl of telefonisch tijdens onze openingstijden 078-7370062. Voor de meeste activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

VASTE ACTIVITEITEN

☆ 10 JAAR HELIANTHUS! ☆

OKTOBER 2024

ledere dinsdag	14.00 - 15.00 uur
	14.00 - 15.00 uur
	14.00 - 15.00 uur
ledere woensdag	11.00 - 12.00 uur
	14.00 - 16.00 uur
ledere donderdag	10.30 - 13.30 uur
	13.00 - 14.00 uur
	14.00 - 16.00 uur
Dagelijks	Tussen 11.00 - 15.00 uur

Beweggroep: Op eigen niveau, onder professionele begeleiding trainen
Massage: voet- of rug/schouder (afwisselend)
Tai Chi: Oefeningen voor welbevinden van lichaam en geest
Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen (**Alleen in de EVEN weken**)
Vrije expressie: Van tekenen tot schilderen
Brei- en haakcafé
Yoga: Ontspannen door lichamelijke oefeningen
Bridgeles: Onder begeleiding indien je graag meer ervaring wil opdoen
Mogelijkheid tot één-op-één gesprek (bij voorkeur op afspraak)

WEEK 40

Vrijdag 4 oktober 18.30 - 21.00 uur

Modeshow 'Haarwerken en Lingerie': Op inschrijving, aanmelden kan via info@novalinn.nl. Locatie: De Oude School, Dubbelsteynlaan West 74, Dordrecht

WEEK 41

Dinsdag 8 oktober 10.30 - 12.00 uur

Woensdag 9 oktober 10.30 - 12.30 uur

Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden

WEEK 42

Dinsdag 15 oktober 15.00 - 16.30 uur

Vrijdag 18 oktober 19.30 - 21.30 uur

Bijeenkomst: "Eten met smaak als je kanker hebt".
Met een diëtist en kok van het ASz die je laten proeven wat er mogelijk is
Helianthus toneelgroep:
Speciaal voor het 10-jarig bestaan een mooie toneelavond met hapjes en drankjes

WEEK 43

Dinsdag 22 oktober 10.30 - 12.00 uur

Woensdag 23 oktober 10.30 - 12.30 uur

Woensdag 23 oktober 13.30 - 16.00 uur

Zanggroep: Onder begeleiding van een professionele zangdocent
Voetreflex massage: Speciaal voor (alleen) naasten en nabestaanden
Workshop Kintsugi: De Japanse kunst van het herstellen van gebroken keramiek met goud- of zilverkleurige lak

WEEK 44

Dinsdag 29 oktober 10.30 - 12.30 uur

Woensdag 30 oktober 14.00 - 16.00 uur

Donderdag 31 oktober 09.30 - 15.00 uur

Stap Nu: Spreekuur voor re-integratie advies (op afspraak)
Tafelgesprek: In afstemming met de gasten wordt het onderwerp gekozen
Verwendag: Een mooie en heerlijke afsluiting van onze jubileummaand.

Meer informatie en het inschrijfformulier op onze website www.inloophuishelianthus.nl

Helianthus bestaat in oktober 10 jaar! Doet u mee aan onze tientjes actie?

Scan de code en doneer een tientje!

