



Stichting Inloophuis Den Helder e.o.

Voor mensen met een levensbedreigende ziekte en hun naasten

HIIDH

Marsdiepstraat 621a • 1781 AM Den Helder • Tel. 0223-747041

E-mail: info@inloophuisdenhelder.nl • Internet: www.inloophuisdenhelder.nl

ACTIVITEITENAGENDA SEPTEMBER 2019

DINSDAG T/M VRIJDAG VRIJE INLOOP VAN 10.00 TOT 16.00 UUR

Maandag	2	13.30-15.00 uur	Inlooporkest
Dinsdag	3	10.15-12.30 uur	Reiki en Hotstonemassage
Dinsdag	3	10.30-11.30 uur	Zwemmen in Heersdiep
Dinsdag	3	13.30-15.30 uur	Vrije crea inloop
Woensdag	4	13.00-15.15 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	4	19.00-21.30 uur	Vrije inloop in de avond
Donderdag	5	11.00-12.00 uur	Wandelen naar de pluktuin
Donderdag	5	12.00-13.00 uur	Lunch €3,50
Donderdag	5	13.00-14.30 uur	Mijmerend schrijven
Vrijdag	6	10.00-16.00 uur	Mindfull wandelen
Maandag	9	10.30-15.00 uur	Mindfulness
Dinsdag	10	10.30-11.30 uur	Zwemmen in Heersdiep
Dinsdag	10	13.30-15.30 uur	Vrije crea inloop
Woensdag	11	10.00-12.00 uur	MammaCare Lingerie & Borstprothese Angelina Klaver
Woensdag	11	10.15-11.45 uur	Lotgenoten Contactgroep Borstkanker
Woensdag	11	13.00-15.15 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	11	14.30-17.00 uur	Kindermiddag o.l.v. Mieke van Twillert
Woensdag	11	19.00-21.00 uur	Themabijeenkomst, Seksualiteit en intimiteit bij prostaatanker
Donderdag	12	10.30-12.30 uur	Yoga
Vrijdag	13	10.00-16.00 uur	Mindfull wandelen
Maandag	16	13.30-15.00 uur	Inlooporkest
Maandag	16	15.15-16.30 uur	Inloopkoor
Dinsdag	17	10.30-11.30 uur	Zwemmen in Heersdiep
Dinsdag	17	13.30-15.30 uur	Schilderen o.l.v. Henny Geervliet
Woensdag	18	11.00-13.00 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	18	19.00-21.30 uur	Lotgenoten Contactgroep Prostaatproblemen
Donderdag	19	13.00-16.00 uur	Hand-/Voetmassage
Donderdag	19	13.30-15.00 uur	Nabestaandengroep o.l.v. Anniek Reiff
Vrijdag	20	10.30-12.30 uur	Mindfull wandelen
Maandag	23	13.30-15.30 uur	Yoga
Dinsdag	24	10.30-11.30 uur	Zwemmen in Heersdiep
Dinsdag	24	13.30-15.30 uur	Speksteen bewerken o.l.v. Jeannette Blok
Woensdag	25	09.45-12.45 uur	Shiatsu
Woensdag	25	13.00-15.15 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	25	19.00-21.00 uur	Handmassage + vrije inloop
Donderdag	26	13.00-16.00 uur	Hand-/Voetmassage
Vrijdag	27	10.00-16.00 uur	Mindfull wandelen

Bij alle activiteiten is opgave vooraf noodzakelijk.

Voor opgave, bel 0223-747041 (antwoordapparaat inspreken) of kom langs tijdens de openingstijden.