



Stichting Inloophuis Den Helder e.o.

Voor mensen met een levensbedreigende ziekte en hun naasten

HIDH

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

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

ACTIVITEITENAGENDA DECEMBER 2019

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

Maandag	2	13.30-15.00 uur	Inlooporkest
Maandag	2	15.15-16.30 uur	Zingen in het Inloophuis
Dinsdag	3	10.15-12.30 uur	Reiki en Hotstonemassage
Dinsdag	3	10.45-11.45 uur	Zwemmen in Heersdiep
Dinsdag	3	13.30-15.30 uur	Schilderen o.l.v. Jan Glasbergen
Woensdag	4	10.00-11.30 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	4	19.00-21.30 uur	Vrije inloop in de avond
Donderdag	5	11.00-12.00 uur	Wandelen o.l.v. Ria Verbruggen
Donderdag	5	12.00-13.00 uur	Lunch (€3.50)
Donderdag	5	13.00-14.30 uur	Mijmerend schrijven o.l.v. Gery Posch
Maandag	9	13.30-15.00 uur	Mindfulness
Dinsdag	10	10.45-11.45 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	12.00-13.00 uur	Lunch €3,50
Woensdag	11	13.30-15.30 uur	Ontspanningsmassage
Woensdag	11	15.00-17.00 uur	Kindermiddag o.l.v. Mieke van Twillert
Donderdag	12	10.30-12.30 uur	Yoga
Maandag	16	13.30-16.30 uur	Kerstinstuif
Dinsdag	17	10.45-11.45 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
Maandag	23	13.30-15.30 uur	Yoga
Dinsdag	24	10.00-13.00 uur	Kerstkoffie met iets lekkers, vrije inloop
Woensdag	Kerst		
Donderdag	Kerst		
Dinsdag	27	11.00-15.00 uur	Oliebolleninstuif. Geen zwemmen.

Bij alle activiteiten is opgave vooraf noodzakelijk.

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