

Zaterdag 10 november 2018

Feestelijke Brunch in het Van der Valk Hotel

De verwenweek gaat feestelijk van start met een heerlijke brunch voor mantelzorgers uit Dordrecht georganiseerd door MEE Mantelzorg. Wethouder Heijkoop opent de verwenweek. **Tijd:** 11.00 – 13.00 uur. Deur open: 10.30 uur.

Locatie: Laan van Europa 1600, 3317 DB, Dordrecht
Aanmelden: ja, noodzakelijk voor 1 november via de website: www.meemantelzorg.nl Let op: Vol = Vol. Na aanmelding ontvangt u in week 45 een bevestigingsbrief als toegangs-bewijs voor deelname.
Informatie: MEE Mantelzorg: **E** mantelzorg@meeplus.nl of **T** 078 206 32 02

Een cadeautje voor Jongeren!

Kent u een jongere tussen de 6-21 jaar, die zorgt voor iemand anders en woont in Dordrecht? Dat kan een broertje of zusje zijn, een kind die zorgt voor vader / moeder, opa / oma. Meld deze jongere aan en hij/zij krijgt een leuk cadeautje thuisbezorgd.

Aanmelden: ja, voor 1 november via de website: www.meemantelzorg.nl
Informatie: MEE Mantelzorg: **E** mantelzorg@meeplus.nl of **T** 078 206 32 02

Maandag 12 november 2018

Mindful bewegen

Wij gaan ontspannen bewegen op muziek. U krijgt tips om op een gezonde manier te bewegen, fit en actief te blijven. Er is geen ervaring voor nodig, doe gezellig mee! Na afloop drinken wij samen nog een kopje koffie / thee.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur. **Locatie:** Balletschool de Singel, Singel 15, 3311 SJ, Dordrecht
Aanmelden: Ja, bij Willemien Luytjes: **T** 078 613 55 82 en **T** 06 23 12 45 77 of **E** balletschooldesingel@hotmail.com

Natuurlijke verzorgingsproducten maken

In deze workshop maakt u uw eigen verzorgingsproducten, die u kunt gebruiken onder de douche. U werkt met natuurlijke ingrediënten. Na een korte uitleg over essentiële oliën kunt u aan de slag om zo uw unieke product te maken, dat u na afloop mee naar huis neemt.

Tijd: 10.00 – 11.00 uur. **Locatie:** Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10, 3318 CB, Dordrecht
Aanmelden: ja, noodzakelijk i.v.m. aanschaf van materialen. Bij Edith Beelen: **E** edith.beelen@upcmail.nl
Informatie: graag zelf een (keuken) weegschaal meenemen.

Verwenkoffie, massages en een leuke goodybag

Mantelzorgers kunnen zich inschrijven voor:

1. Luxe koffie en een goodiebag
2. Handmassage en nagellakken
3. Stoelmassage

Tijd: 11.00 – 15.00 uur. **Locatie:** Woon-zorgcentrum Dubbelmonde in 'Het Kruispunt', Koningstraat 290, 3319 PH, Dordrecht.
Aanmelden: ja, bij Ilona Zeegers: **E** i.zeegers@crabbehoff.nl of **T** 078 652 88 88

Zoete Inval bij MEE Mantelzorg

Maak kennis met de medewerkers van MEE Mantelzorg en kom koffie/ thee drinken met een lekker stukje taart. Wees welkom, nu zorgen wij even voor u!

Tijd: Doorlopend tussen 13.30 – 16.30 uur. **Locatie:** MEE Drechtsteden, Johan de Wittstraat 40 A, 3311 KJ, Dordrecht
Informatie: MEE Mantelzorg: **E** mantelzorg@meeplus.nl of **T** 078 206 32 02

Op Adem Komen

Doe mee aan deze leuke Ademworkshop! Ademcoach Fee Busenkell van CoVita gaat in op het belang van een goede ademhaling. Een bewuste ademhaling is rustgevend, maakt u mentaal sterker, verzacht lichamelijke klachten en draagt bij aan een fit en energiek leven.

Tijd: 14.00 – 15.00 uur. **Locatie:** CoVita, Schuttervaerkade 99B (Riedijkshaven), 3311 RB, Dordrecht
Informatie en aanmelden: Ja: bij Fee Busenkell **E** info@covita.nl

Verwenmiddag voor Turkse en Marokkaanse Mantelzorgers

Kom naar de Turkse en Marokkaanse ontmoetingsplek MERHABA voor ouderen en hun mantelzorgers. Vandaag is er een gezellig samenzijn met lekkere gezonde hapjes. Laat u verwennen.

Tijd: 14.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Ontmoetingsplek MERHABA, Het Stadswiel, Beverwijkstraat 37/39, 3311 GB, Dordrecht
Aanmelden: graag bij Saziye Kemaldar: **T** 06 51 95 55 96

Dinsdag 13 november 2018

Verwenplein

Gezellige middag met poffertjeskraam. U kunt zich inschrijven voor:

1. Djembé Workshop
2. Workshop mindfulness
3. Handmassage en nagellakken
4. Stoelmassage
5. Speeddate met diëtist

Tijd: 11.00 – 15.00 uur. **Locatie:** Verpleeghuis Crabbehoff op de Plaza, Groen van Prinstererweg 38, 3317 SP, Dordrecht.
Aanmelden: ja, bij Ilona Zeegers: **E** i.zeegers@crabbehoff.nl of **T** 078 652 88 88

Workshop Bloemige Herfst

Om 13.30 starten we met koffie en thee en kunt u zelf op professionele wijze iets leuks maken met herfst bloemen. Deze workshop vindt plaats tijdens de mantelzorginloop en wordt verzorgd door van der Schans Bloembinders. Indien mogelijk een eigen mesje/snoeischaar meebrengen.

Tijd: 13.30 – 15.00 uur. **Locatie:** De Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC, Dordrecht
Aanmelden: ja, noodzakelijk (max. 25 personen) via: **E** mantelzorg@meeplus.nl

Een gezellige middag bij Helpende Handen

Onder het genot van koffie/ thee en iets lekkers kunnen mantelzorgers en cliënten genieten van een gezellige middag. U kunt meedoen aan de bingo (met leuke kleine prijsjes), rummikub spelen en nagels lakken.

Tijd: 14.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Stichting Helpende Handen Nederland, Eulerlaan 5, 3328 KS, Dordrecht (ingang achterzijde 'De Sterrenkijker')
Informatie: Ingrid Luijten: **E** i.luijten@stichtinghelpendehanden.nl of **T** 06 51 78 26 12 en **T** 06 83 83 83 71

Workshop inspirerend schilderen

Creatief met inhoud! Een inspirerende schilderworkshop om even op verhaal te komen. Talent is niet nodig! Laat u verrassen en geef u snel op. (max. 16 deelnemers)

Tijd: 14.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Leger des Heils, Huis en Haard Plus, De Linde, Bankastraat 158, 3312 GT, Dordrecht
Aanmelden: Ja, voor 2 november. Mondeling bij de receptie of **T** 078 614 64 88

Informatie: Leonneke Domburg: **E** leonneke.domburg@legerdesheils.nl

Woensdag 14 november 2018

Creatieve Workshop Cadeauverpakking

Onder het genot van een kopje koffie / thee met wat lekkers, maken wij van luxe decoratief papier een cadeauverpakking om een verrassing heen. Natuurlijk mag u dit mee naar huis nemen.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur. **Locatie:** Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10, 3318 CB, Dordrecht
Aanmelden: ja, bij Ineke van den Berg: **E** cjpvdberg@gmail.com

High Tea

U bent van harte welkom op deze gezellige High Tea. U kunt inschrijven voor een workshop RGM: Brein in Beweging. RGM, de Ronnie Gardiner methode, is een vrolijke oefenmethode op muziek voor de hersenen.

Tijd: 11.00 – 15.00 uur. **Locatie:** Revalidatiezorg Dordrecht Albert Schweitzerplaats 112-14, 3318 AS, Dordrecht
Aanmelden: ja, bij Ilona Zeegers: **E** i.zeegers@crabbehoff.nl of **T** 078 652 88 88

Muzikale Voorstelling Luisje en Vlootje

In een speelse voorstelling met tekeningen, muziek en vertelling wordt het kleinste en totaal onbekende sprookje van Grimm uitgebeeld. Het begint met een verdronken luis en het eindigt met een verdronken dorp. Bijna tenminste, want gelukkig wordt er net op tijd ingegrepen. Zelfs de kleinste en minst geziene dieren hebben gevoelens en kunnen daarmee de wereld in een slaperig bergdorpje behoorlijk op zijn kop zetten. Het verhaal ontwikkelt zich op live accordeonmuziek van Bach.

Tijd: 14.00 – 15.00 uur. **Locatie:** Inloophuis Helianthus, Singel 28, 3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja: bij Marian Kemmeren: **E** inschrijven@inloophuishelianthus.nl of **T** 078 737 00 62.
Let op: Vol = Vol.

Kinder Workshop Wobbelyoga

Het is NIEUW! Het is UITDAGEND! Het is WOBELYOGA! Kinderyoga wordt nog leuker door het gebruik van de Wobbel, een prachtig balansbord. Door de bewegingen van het bord worden de yogahoudingen uitdagender en de avonturen die we beleven nog leuker.

Tijd: 15.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Spetteryoga, Schuttervaerkade 99B (Riedijkshaven), 3311 RB, Dordrecht
Informatie: Deze workshop is speciaal voor kinderen (6 – 12 jaar) die opgroeien met zorg thuis.
Aanmelden: bij Sandra Nunez Conde: **E** spetteryoga@gmail.com of **T** 06 10 25 63 90

Survival Clinic: Speciaal voor jongeren!

Wij dagen jongeren uit om naar ons terrein te komen voor een leuke en actieve Clinic met als hoogtepunt een echte hinder-nisbaan. Na instructie gaan wij die natuurlijk over! Het maakt niet uit of je sportief bent of niet, iedereen kan meedoen. Tot 14 november!

Tijd: 18.00 – 19.00 uur. **Locatie:** Gymforce One, (bij Tennisvereniging CC) Schenkeldijk 13, 3328 LE, Dordrecht
Informatie en aanmelden: Deze Clinic is speciaal bedoeld voor jongeren (6 – 21 jaar) die opgroeien met zorg thuis. Aanmelden mag, maar hoeft niet. Natuurlijk mag je een vriend, vriendin, broer of zus meenemen.
T 078 206 32 02 of **E** mantelzorg@meeplus.nl

Donderdag 15 november 2018

Meer bewegen voor jong en oud!

Na ontvangst met een kopje koffie of thee en iets lekkers, gaan wij samen bewegen. U ervaart zelf tijdens de beweeg-oefeningen met en zonder muziek hoe u op een leuke manier fit kan blijven. Er zijn twee sessies van 20 minuten.

We sluiten af met een hapje en een drankje.
Tijd: 10:00 – 11:30 uur. **Locatie:** Het Spectrum, Locatie Vreedonk, Vreedonklaan 2, 3317 HS, Dordrecht
Aanmelden: Ja, bij: Jenny Abels: **E** receptie.vreedonk@hetspectrum.nl of **T** 078 617 65 66

Stoelyoga voor iedereen

Een leuke en ontspannende Kundalini Yoga workshop op de stoel voor iedereen, u heeft geen ervaring nodig! Met o.a. ademhalings- en ontspanningsoefeningen en meditatie. Doe mee voor goed onderhoud van lichaam en geest: Zo blijft u in balans!

Tijd: 13:30 – 15:00 uur. **Locatie:** Wijkcentrum De Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC, Dordrecht
Informatie en aanmelden: Ja, bij: Kundalini Yoga docent Armand Mensingh: **E** a.mensingh@chello.nl of **T** 06 15 16 49 90

Verrassingsdoosje mozaïeken

Wij gaan een houten doosje versieren met glimmende steentjes. Verras uzelf door u creatief uit te leven. Wij zorgen voor de materialen en een verrassende inhoud voor het doosje. En natuurlijk voor koffie of thee met iets lekkers.

Tijd: 14.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Trefpunt de Nieuwe Stoof, De Savornin Lohmanweg 100, 3317 LA, Dordrecht
Aanmelden: Ja, bij: Ina De Jong: **E** ina.dejong@meeplus.nl of **T** 06 52 89 13 19

Bingo bij Helpende Handen

Onder het genot van koffie/ thee en iets lekkers kunnen mantelzorgers en cliënten genieten van een gezellige middag. U kunt meedoen aan de bingo met leuke kleine prijsjes.

Tijd: 14.00 – 16.00 uur. **Locatie:** Stichting Helpende Handen Nederland, Haaswijkweg Oost 69 A, 3319 GB, Dordrecht (terrein Parkhuis)
Informatie: Corry Koornstra: **E** c.koornstra@stichtinghelpendehanden.nl of **T** 06 22 70 66 15 en **T** 06 22 71 53 31

Vrijdag 16 november 2018

Workshop Schilder uw eigen schilderij!

Onder begeleiding van twee ervaren kunstschilderessen beschildert u een doek. U kunt kiezen uit verschillende afbeeldingen, die neemt u over op het doek en daarna gaat u schilderen. Na afloop kunt u uw eigen werk mee naar huis nemen. Ervaring mag, maar hoeft niet!

Tijd: 9.00 – 12.30 uur. **Locatie:** Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10, 3318 CB, Dordrecht
Aanmelden: ja, noodzakelijk. Bij Hetty Litz: **T** 078 616 23 67

Omdat u speciaal bent!

MEE-DS Buurtwerk Krispijn, Mob Internos en het Da Vinci college willen de mantelzorgers woonachtig in Krispijn bedanken voor hun inzet. U bent welkom op een verwenochtend voor uzelf met activiteiten zoals make-up, wenkbrauwen epilieren, haarverzorging en handmassage.

Tijd: 9.00 – 13.00 uur. **Locatie:** Wijkcentrum Koloriet, Jacob Marisstraat 70, 3314 TK, Dordrecht
Informatie: Alleen voor mantelzorgers uit Krispijn. Contactpersoon Saziye Kemaldar: **E** s.kemaldar@internosthuiszorg.nl of **T** 06 51 95 55 96

Vrijdag 16 november 2018 (vervolg)

Workshop Wereld Dans

Wereld Dans daar wordt u vrolijk van! In deze workshop maakt u, o.l.v. Dick van Wanum (dansvereniging Machar), kennis met dansen uit verschillende landen. Tip: trek makkelijke kleding en schoenen aan. Geen ervaring nodig: iedereen is welkom!

Tijd: 9.30 – 11.30 uur. **Locatie:** De Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC, Dordrecht

Informatie: Wilma Gerritsen: **E** info@Machar.nl

Workshop Van Prullen naar Spullen

In deze creatieve workshop gaat u iets moois maken van materialen die op het eerste gezicht waardeloos lijken. Laat u inspireren! De workshop vindt plaats in het gezellige Creatief Atelier onder het genot van koffie/ thee en iets lekkers.

Tijd: 9.30 – 12.30 uur. **Locatie:** Philadelphia, Den Witte Haen, Groenmarkt 19-B, 3311 BD, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 12 personen) bij Bianca Fransen: **E** b.fransen@philadelphia.nl of **T** 078 611 20 13

Mindful bewegen

Wij gaan ontspannen bewegen op muziek. U krijgt tips om op een gezonde manier te bewegen, fit en actief te blijven. Er is geen ervaring voor nodig, doe gezellig mee! Na afloop drinken wij samen nog een kopje koffie / thee.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur. **Locatie:** Balletschool de Singel, Singel 15, 3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Willemien Luytjes: **T** 078 613 55 82 en **T** 06 23 12 45 77 of **E** balletschooldesingel@hotmail.com

Workshop Bloemschikken door Erica Bloemideeën

Onder leiding van Armand van Erica Bloemideeën wordt er een leuk bloemstuk gemaakt. Er wordt gezorgd voor koffie, bloemen en oase. U dient uw eigen bakje of schaalte mee te nemen.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur. **Locatie:** De Prinsemarij, Nassauweg 2, 3314 JR, Dordrecht

Aanmelden: ja, noodzakelijk bij: Anouk de Lange: **E** abdeprinsemarij@hetspectrum.nl of **T** 06 12 71 58 78

Koffie Ochtend

Een gezellige ochtend voor mantelzorgers van cliënten van de Overweg. Door middel van een kleine activiteit ontvangen mantelzorgers complimenten van elkaar. Daarna is er gelegenheid gezellig bij te praten en als afsluiting wordt u in het zonnetje gezet!

Tijd: 10.00 – 11.30 uur. **Locatie:** AC De Overweg, Prattenburg 80, 3328 WD, Dordrecht

Informatie: Deze ochtend is speciaal voor mantelzorgers van cliënten van De Overweg, max. 2 mantelzorgers per cliënt.

Aanmelden: Ja, bij Daphne van Eijk of Hanny van den Elsen: **T** 078 631 47 00 of **E** Daphne.van.Eijk@gemiva-svg.nl

Workshop: Hoe vol is je bordje? Wellness activiteiten en High Tea

In de workshop krijgt u meer inzicht in uw draaglast. Waar staat u nu en waar wilt u graag naar toe? In de namiddag zijn er verschillende wellness activiteiten en afsluitend een High Tea.

Tijd: 13.00 – 19.00 uur. **Locatie:** Crabbehoeve, van Karnebeekstaat 2, 3317 KX, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Fyetta Damwijk: **T** 06 46 64 24 91 of **E** Fyetta.damwijk@aaafje.nl

High Tea in het Sterrenwiel

Het Spectrum organiseert speciaal voor mantelzorgers een High Tea met veel gezelligheid en lekkere hapjes.

Tijd: 15.00 – 16.30 uur. **Locatie:** Sterrenwiel in Het Restaurant, Dalmeyerplein 80, 3318 CB, Dordrecht

Aanmelden: Ja, noodzakelijk. Bij Carla Willems: **E** c.willems@hetspectrum.nl of **T** 06 82 49 49 33

Zaterdag 17 november 2018

Brusjesmiddag met Kinderatelier; doe MEE!

Maak een mooi kunstwerk voor je zelf óf voor iemand anders. In het kinderatelier kan je kleien, schilderen, tekenen of met lapjes stof werken. Er is ruimte om met alle gekke, fantastische ideeën en verzinsels aan het werk te gaan! Houd jij van knutselen en ben je tussen de 6 en 13 jaar? Doe MEE!

Tijd: 15.00 – 16.30 uur **Locatie:** ToBe Cultuurcentrum (Energiehuis), Noordendijk 148, 3311 RR, Dordrecht

Informatie: Deze activiteit is speciaal voor brusjes (broers en zusjes van een kind met een beperking) tussen de 6 – 13 jaar. Contactpersoon: Roxanne van de Slot

Aanmelden: ja, bij ToBe Projectbureau: **E** projectbureau@tobe.nl

Zondag 18 november 2018

Concert: Thank You

Groot Film- en Musicalorkest Timbres Divers sluit de verwenweek op spectaculaire wijze af! U bent van harte welkom op het speciaal voor u georganiseerde concert 'Thank you'. Samen met een artiest wordt de middag gevuld met het repertoire van bekende film en musical klassiekers. Gaat u lekker achterover zitten, ontspan, geniet! Dit is voor u. THANK YOU!

Tijd: 14.30 – 16.00 uur. **Locatie:** Schouwburg Kunstmin, Sint Jorisweg 76, 3311 PL, Dordrecht.

Aanmelden: Ja, voor 1 november via **E** info@timbresdivers.nl (graag vermelden met hoeveel personen u komt.) Vol = vol.

12 tot en met 17 november 2018

Gun jezelf een verwenmoment!

Rituals Dordrecht draagt de mantelzorgers een warm hart toe! In de verwenweek kunt u van maandag tot en met donderdag bij ons terecht voor een heerlijk zenuwoment. Een mini-drukpuntmassage, de handen lekker laten scrubben of gratis make-up advies, met een kopje Rituals thee.

Tijd: Ma: 12.00 – 18.00 uur. Di-Wo: 9.30 – 18.00 uur en Do: 9.30 – 21.00 uur. **Locatie:** Rituals Dordrecht, Statenplein 42A, 3311 NG, Dordrecht (Ingang Drievriendenhof) **T** 078 613 00 19

Extra attentie voor mantelzorgers bij Schouwburg Kunstmin

Schouwburg Kunstmin biedt mantelzorgers een gratis hapje en drankje aan bij de voorstelling van Dolf Jansen (14-11) of Van Dik Hout (15-11). U koopt zelf een regulier kaartje voor de voorstelling via www.kunstmin.nl. Mantelzorgers moeten zich voor 1 november aanmelden voor het hapje en drankje:

E programmering@kunstmin.nl
Datum en Tijd: 14-11 Dolf Jansen: 20.15 uur.
15-11: Van Dik Hout: 20.15 uur.

Locatie: Schouwburg Kunstmin, Sint Jorisweg 76, 3311 PL, Dordrecht

Aanmelden: ja, voor 1 november: **E** programmering@kunstmin.nl
Informatie: Lieke Visser **T** 078 639 79 79

Kleinigheidje voor mantelzorgers bij de Wereldwinkel

Mantelzorgers die hun cadeaubonnen (van de mantelzorgwaardering 2017) besteden in de Wereldwinkel krijgen een aardigheidje naar keuze kado: een chocolaatje, een geluksolifantje of een 'Loesje' kaart.

Datum en Tijd: 10, 13 t/m 17 november 2018.

Tussen 10.00 – 17.30 uur. **Locatie:** De Wereldwinkel, Voorstraat 204, 3311 ES, Dordrecht

Informatie: Madelon van Ittersum **T** 078 614 29 81



Activiteitenoverzicht Verwenweek 2018 Verras de Mantelzorgers!

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. In Dordrecht zijn er deze hele week diverse activiteiten om mensen die voor een ander zorgen extra in het zonnetje te zetten. Omdat u dat verdient!

