

MEE Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning
meedoen mogelijk maken

Week van de jonge mantelzorger 1 tot en met 7 juni 2022



Kom je ontspannen en andere jonge mantelzorgers ontmoeten bij onze (gratis) activiteiten?

Wat is een jonge mantelzorger?

Als je opgroeit met ziekte en zorg thuis, als één van je gezinsleden langdurig ziek is, een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische problemen of een verslaving heeft, dan ben je een jonge mantelzorger. Je zorgt misschien voor je vader, moeder, broer of zus en je houdt rekening met hun ziekte of beperking of je maakt je zorgen over de situatie thuis. En soms is de ziekte spelbreker doordat plannen onverwacht niet door kunnen gaan. Je hoeft dus niet echt voor iemand te zorgen om toch jonge mantelzorger te zijn.



MAAK JE EIGEN RAP

Leeftijd: vanaf 10 jaar

Max. deelnemers: 8

Thayrence Hooi gaat samen met jullie aan de slag om je eigen rap te maken. Hoe leuk is dat? Je leert om zelf te rappen!



Woensdag 1 juni



18.30 tot 20.00 uur



Diverzity, Anna Paulownastraat 5 in Zwijndrecht

KRAV MAGA

Leeftijd: vanaf 8 jaar

Max. deelnemers: 12

Krav Maga is een verdedigingsport waarbij je op een speelse manier oefent met jezelf redden in verschillende situaties. We gaan aan de slag met lichamelijke oefeningen maar ook hoe je sterker in je hoofd kan worden. Tijdens deze workshop maak je op een leuke manier kennis met deze sport.



Donderdag 2 juni



Vanaf 15:30 tot 17:00 uur



Wijkcentrum Kubiek, Zwaluwstraat 1 in Zwijndrecht



Sociaal Wijkteam
Vivera

Diverz
Versterkt & Verbindt

DANS WORKSHOP

Leeftijd: vanaf 8 jaar

Max. deelnemers: 10

Bij Streetdance/hiphop/commercial dance kom je vanzelf in beweging! De muziek en the moves lokken je uit om mee te doen. Plezier staat voorop. Een ervaren dansdocent gaat met jullie aan de slag om verschillende bewegingen te leren.



Donderdag 2 juni



18.30 tot 19.30 uur



Heerjansdam, locatie volgt

Sociaal Wijkteam
Vivera

DIVERZ
Versterkt & Verbindt

FREERUNNEN

Leeftijd: 8-14 jaar

Max. deelnemers: 20

Doe je mee met een superleuke Freerun-les? Johan van ApeXa for Kids laat jullie alles zien van freerunnen. Je hoeft niet sportief te zijn; iedereen kan meedoen. Trek makkelijke kleding aan en neem je gymschoenen mee. Natuurlijk mag je een vriend, vriendin, broer of zus meenemen.



Woensdag 1 juni



15.00 tot 16.00 uur



Spelzaal Het Palet, Dudokplein 210 in Dordrecht.

MEE
Mantelzorg

KOOKWORKSHOP

Leeftijd: 6-12 jaar

Max. deelnemers: 8

We gaan in de keuken van Suppod iets lekkers maken met elkaar. Een gezellige middag kokkerellen!



Woensdag 1 juni



13 tot 15 uur



Suppod, Boeieraak 1 in Papendrecht

WORKSHOP BEATS MAKEN/ DJ-SET

Leeftijd: vanaf 12 jaar

Max. deelnemers: 10

Willen jullie beats of een rap maken of een workshop dj-set? We kijken samen waar jullie zin in hebben. In de studio van Suppod gaan jullie met Chandre muzikaal aan de slag.



Donderdag 2 juni



19 tot 21 uur



Suppod, Boeieraak 1 in Papendrecht

suppod.



SPORTIEVE MIDDAG

Leeftijd: vanaf 8 jaar

Max. deelnemers: 20

Servanda en MEE organiseren een sportieve middag met verschillende leuke spellen en activiteiten op het veld van Korfbalvereniging HKC, zoals een stormbaan en balsporten. Bij slecht weer houden we de activiteiten in de sporthal. Kleed je lekker sportief aan en aan het eind van de middag hebben we nog een smakelijke verrassing!



Woensdag 8 juni



Vanaf 14 tot 17 uur



Korfbalvereniging HKC, Tiendweg 42B
in Hardinxveld-Giessendam



WORKSHOP GRIME

Leeftijd: vanaf 12 jaar

Max. deelnemers: 15

Tijdens de workshop grime leer je stap voor stap op een professionele manier met verschillende materialen wonden maken. Er bestaan verschillende wonden; denk aan bijwonden, snijwonden maar ook verbrandingen. Ook gebruiken we materialen die je thuis in de kast hebt staan, zodat je zelf ook wonden kunt maken. Durf jij het aan? Deze workshop organiseren we samen



Woensdag 1 juni



Vanaf 15.00 tot 17.30 uur



Het Bakhuis, Hoge Kade 58 in Hendrik-Ido-Ambacht



WORKSHOP LEGO EDUCATIE

Leeftijd: 8 tot 12 jaar

Max. deelnemers: 20

Wie kent het niet? De mooie creaties maken met lego... Behalve bouwen kan je nog zoveel meer leuke dingen met lego! Denk aan programmeren, samenwerken en opdrachten voltooien. Nieuwsgierig geworden? Geef je dan snel op! Deze workshop organiseren we samen met Hi5Ambacht



Woensdag 1 juni



Vanaf 15:00 tot 17:30 uur



Het Bakhuis, Hoge Kade 58 in Hendrik-Ido-Ambacht



AANMELDEN

Voor alle activiteiten is aanmelden nodig. Dit kun je doen door uiterlijk 5 dagen voor een activiteit te mailen naar: info@meemantelzorg.nl
Uitzondering is de workshop Freerunnen in Dordrecht. Daar kun je zonder aanmelden naar toe.

Tijden en data van alle activiteiten

	13 uur	14 uur	15 uur	16 uur	17 uur	18 uur	19 uur	20 uur
1 juni	Kookworkshop 6-12							
			Freerunnen 8-14					
						Maak je eigen rap 10+		
			Workshop Grime 12+					
			Workshop Lego educatie 8-12					
2 juni							Workshop Beats maken 12+	
			Krav Maga 8+					
						Dans 8+		
8 juni		Sportieve middag 8+						

Wist je dat als je bij ons ingeschreven staat als jonge mantelzorg, wij je op de hoogte houden van activiteiten, cursussen en het jaarlijkse presentje?

MEE Mantelzorg

Johan de Wittstraat 40A | 3311 KJ Dordrecht

Postbus 3016 | 3301 DA Dordrecht

T 078 206 32 02

info@meemantelzorg.nl

www.meemantelzorg.nl

MEE Mantelzorg is het regionale expertisecentrum voor mantelzorg-ondersteuning. Wij zijn actief in Zwijndrecht, Hendrik-Ido-Ambacht, Papendrecht, Hardinxveld-Giessendam, Dordrecht en Zuid-Hollandse Eilanden.