

Mantelzorgers Tour

Komt u ook lekker bewegen op Salsa en Merengue muziek in samenwerking met GiantsSalsa. We sluiten af met een gezellige Dordt Quiz.

Tijd: 13.00-15.00 uur.

Locatie: Cultureel Centrum Sterrenburg, Dalmeyerplein 10, 3318 CB, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Viveca Chatlein: **T** 06 52 86 85 83 of **E** vivecachatlein@buurtwerkdordrecht.nl

Leren genieten van tijd voor uzelf

In deze kennismakingsworkshop zenmeditatie ervaart u hoe stilzitten werkelijk rust kan brengen! U krijgt tips hoe u zichzelf vaker op stilte trakteert, juist als u zich zorgen maakt, moe bent of het druk heeft. Ervaar het zelf en meld u aan!

Tijd: 13.30-14.45 uur.

Locatie: Zen.nl Dordrecht, Singel 28 (1e verdieping), 3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Anke Welten: **E** Dordrecht@zen.nl of **T** 06 23 43 64 79

Voor Jongeren: DJ Workshop

In deze workshop gaan we DJ-en! Dit doe je door 2 bestaande nummers samen te voegen tot iets nieuws: 'mixen' in DJ-taal. Zo wordt jouw feestje altijd een succes!

Tijd: 15.00-16.00 uur.

Locatie: ToBe cultuurcentrum (Energiehuis), Noordendijk 148, 3311 RR, Dordrecht

Informatie: Deze workshop is speciaal bedoeld voor jongeren (6-18 jaar) die opgroeien met zorg thuis. Je mag een vriend of vriendin meenemen en mag beide workshops van ToBe volgen als je dit leuk vindt.

Aanmelden: ja, bij ToBe Projectbureau (Roxanne van der Slot): **E** projectbureau@scce.nu

Voor Jongeren: Workshop Striptekenen

In deze workshop ga je een stripje maken van 3 plaatjes waarin je zelf de hoofdrol speelt! Er is aandacht voor hoe je jezelf als stripfiguur kan tekenen en voor het bedenken van een grap.

Daarna werk je een idee uit tot je eigen strip!

Tijd: 16.15-17.15 uur.

Locatie: ToBe cultuurcentrum (Energiehuis), Noordendijk 148, 3311 RR, Dordrecht

Informatie: Deze workshop is speciaal bedoeld voor jongeren (6-18 jaar) die opgroeien met zorg thuis. Je mag een vriend of vriendin meenemen en mag beide workshops van ToBe volgen als je dit leuk vindt.

Aanmelden: ja, bij ToBe Projectbureau (Roxanne van der Slot): **E** projectbureau@scce.nu

Mantelzorgdiners bij Resto VanHarte Dordrecht

Sociaal buurtrestaurant Resto VanHarte organiseert een gezellig driegangendiner voor mantelzorgers. Met dit feestelijke diner willen wij u een leuk avondje uit bieden! Kom langs en eet gezellig mee!

Tijd: 17.30 uur (inloop 17.00 uur).

Locatie: Open Hof Kerk, Herschelstraat 27, 3318 VA, Dordrecht

Aanmelden: Ja (max. 30 personen) bij Mack Labbaci:

E m.labbaci@restovanharte.nl of **T** 06 15 65 76 26

Let op: geen reservering is helaas geen deelname!

Survival Clinic: Speciaal voor kinderen en jongeren!

Doe jij ook mee met deze leuke en actieve Clinic in de buitenlucht met een echte hindernisbaan? Na instructie gaan wij die natuurlijk over! Het maakt niet uit of je sportief bent of niet, iedereen kan meedoen! We hebben een nieuw stuk parcours erbij, dus kom het uitproberen!

Tijd: 18.00-19.00 uur.

Locatie: Gymforce One (bij Tennisvereniging CC)

Schenkeldijk 13, 3328 LE, Dordrecht

Aanmelden: Deze Clinic is speciaal bedoeld voor jongeren (6-18 jaar) die opgroeien met zorg thuis. Aanmelden mag, maar hoeft niet. Natuurlijk mag je een vriend, vriendin, broer of zus meenemen.

Informatie: MEE Mantelzorg: **T** 078 206 32 02 of

E info@meemantelzorg.nl

Workshop Salsa voor beginners!

U leert de basispasjes van salsa op swingende latinmuziek en waant u op vakantie in het buitenland. Gezelligheid en plezier staan vandaag voorop! Altijd al een salsa dans willen proberen? Doe dan mee!

Tijd: 19.30-20.30 uur.

Locatie: De Admiraal, Admiralaalsplein 168, 3317 BC, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 15 personen) bij Wendy van der Zee:

E salsasamen@gmail.com of **T** 06 55 71 17 39

Donderdag 10 november 2022

Workshop Onderzetter Mozaïeken met lunch

Op een MDF plaatje gaan we met glas een mooie afbeelding maken. Dit kan dienen als onderzetter, maar kan ook als kunstwerk in huis een plekje krijgen. Na de lekkere lunch is het mogelijk om het werkstuk te voegen.

Tijd: 10.00-14.30 uur.

Locatie: Trefpunt de Nieuwe Stoof,

De Savornin Lohmanweg 100, 3317 LA, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Ina De Jong: **E** inadejong@live.nl of

T 06 55 15 30 91

Bewegen en ontspannen voor in het dagelijks leven

Hoe blijf ik gezond bezig om te kunnen ontspannen? Ervaar het zelf! Trek gemakkelijke kleding en sokken aan en doe gezellig mee!

Tijd: 10.00-12.00 uur.

Locatie: Balletschool de Singel, Singel 15, 3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Willemien Luytjes: **T** 06 23 12 45 77 of

E balletschooldesingel@hotmail.com

Leren genieten van tijd voor uzelf

In deze kennismakingsworkshop zenmeditatie ervaart u hoe stilzitten werkelijk rust kan brengen! U krijgt tips hoe u zichzelf vaker op stilte trakteert, juist als u zich zorgen maakt, moe bent of het druk heeft. Ervaar het zelf en meld u aan!

Tijd: 10.30-11.45 uur.

Locatie: Zen.nl Dordrecht, Singel 28 (1e verdieping),

3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Anke Welten: **E** Dordrecht@zen.nl of

T 06 23 43 64 79

Koffie/thee/fris met poffertjes

Mantelzorgers zijn van harte welkom voor koffie met wat lekkers en een leuk presentje.

Tijd: 12.00-14.00 uur.

Locatie: Crabbehoven, Restaurant Plaza,

Groen van Prinstererweg 38, 3317 SP, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 60 personen) bij Ilona Tholenaars:

E ilona.zaegers@pzcdordrecht.nl

Zin in een lekkere High Tea met zelfgemaakte bak-creaties?

Kom ook! U kunt ontspannen en genieten van de lekkernijen gemaakt door onze eigen bewoners.

Tijd: 12.30-14.30 uur.

Locatie: Philadelphia, Woonlocatie Van Ewijkstraat 32,

3317 AS, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 8 personen) bij Siska van der Linden:

T 078 613 02 31

Donderdag 10 november 2022 (vervolg)

Schrijfworkshop: Het is feest en ik trakteer

In deze creatieve schrijfworkshop bouwen we een feestje. Al schrijvende, onderzoeken wij de feesten waar we van genieten, groots, spetterend of intiem. Schrijfervaring is meegenomen, maar niet nodig. Met eenvoudige en speelse zen-schrijf oefeningen boort u verhalen aan, waarvan u niet wist dat u ze in zich had.

Tijd: 13.30-14.45 uur.

Locatie: Zen.nl Dordrecht, Singel 28 (1e verdieping),

3311 SJ, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Anke Welten: **E** Dordrecht@zen.nl of

T 06 23 43 64 79

Verhalenverteller

Vergeet even alles om u heen door te luisteren naar een aantal luchtige en humoristische verhalen. Verhalenverteller Nico van Lent komt langs en neemt u met zijn verhalen mee op avontuur. Luistert u mee?

Tijd: 14.00-15.00 uur.

Locatie: Bibliotheek Stadspolders (Polderwiel),

Dudok-Erf 58, 3315 KA, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Seya Ozcelik:

E sozcelik@ddebibliotheekaanzet.nl of **T** 06 86 86 7336

Een gezellige middag bij Helpende Handen

U bent welkom voor een bingo met leuke kleine prijsjes en om uw nagels te lakken laten onder het genot van koffie/thee en iets lekkers.

Tijd: 14.00-16.00 uur.

Locatie: Helpende Handen Sterrenburg,

Callistolaan 2, 3318 JA, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 10 personen) bij Ingrid Luijten:

E i.luijten@shhn.nl of **T** 06 51 78 26 12

Workshop Kaarten maken en Diamond Painting

Maak zelf een leuke kaart om op te sturen of maak iets met Diamond Painting onder het genot van een sapje en een hapje.

Tijd: 14.00-16.00 uur.

Locatie: Bij Bosshardt (Leger des Heils),

Bankastraat 158, 3312 GT, Dordrecht

Aanmelden: Ja, (max. 10 personen) bij Ineke Hinke:

T 06 29 67 77 88 of **E** i.hinke@legerdesheils.nl

Workshop Bloemschikken

Onder leiding van 2 ervaren bloemschikkers wordt er een leuk bloemstuk gemaakt. Graag een bakje van max. 20 cm, een mesje en snoeschaartje meenemen.

Tijd: 19.30-21.30 uur.

Locatie: De Prinsemarij (Woonplein),

Nassauweg 4, 3314 JR, Dordrecht

Aanmelden: ja, voor 2 november (max. 30 personen)

bij Petra Brand: **E** abdeprinsemarij@hetspectrum.nl

Vrijdag 11 november 2022

Schilder uw eigen schilderij!

Onder begeleiding van een ervaren kunstschilderes beschildert u een doek tijdens deze creatieve workshop. Na afloop kunt u uw eigen werk mee naar huis nemen. Ervaring mag, maar hoeft niet!

Tijd: 9.00-13.00 uur.

Locatie: Cultureel Centrum Sterrenburg,

Dalmeyerplein 10, 3318 CB, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Hetty Litz: **T** 078 616 23 67

DIY Pakket: Japanse Armband maken

Dit jaar geven wij geen fysieke workshop, maar hebben een leuk Doe-Het-Zelf pakket voor u om een Japans gevlochten armband te maken van katoengaren (inclusief gebruiksaanwijzing).

Tijd: Alleen afhalen na aanmelding! 11.00-15.00 uur.

Locatie: Philadelphia, Atelier Groenmarkt, Groenmarkt 19-B,

3311 BD, Dordrecht

Aanmelden: Ja, bij Bianca Fransen: **T** 078 611 20 13.

Mantelzorgdiners bij Resto VanHarte Dordrecht

Sociaal buurtrestaurant Resto VanHarte organiseert een gezellig driegangendiner voor mantelzorgers. Met dit feestelijke diner willen wij u een leuk avondje uit bieden! Kom langs en eet gezellig mee!

Tijd: 17.30 uur (inloop 17.00 uur).

Locatie: Het Polderwiel, Dudok-Erf 58, 3315 KA, Dordrecht

Aanmelden: Ja (max. 15 personen) bij Mack Labbaci:

E m.labbaci@restovanharte.nl of **T** 06 15 65 76 26

Let op: geen reservering is helaas geen deelname!

Zaterdag 12 november 2022

Voor Jongeren: Lasergamen en karten

Jonge mantelzorgers uit Zwijndrecht, Dordrecht, Hendrik-Ido-Ambacht en Papendrecht zijn van harte welkom! Iedereen mag 1 introduc e meenemen.

Leeftijd: vanaf 8 jaar. Voor het karten geldt een minimale lengte

van 1.35 m. Bij voldoende aanmeldingen komen er 2 groepen

(8-12 jaar en 13-16 jaar).

Tijd: 10.30-12.00 uur.

Locatie: Go-Kart-In, Baanhoekweg 1A, 3313 LA Dordrecht

Aanmelden: ja, voor 25 oktober bij MEE Mantelzorg

T 078 206 32 02 of **E** info@meemantelzorg.nl

Hele week: 7-13 november 2022

Hardlooplanalyse

Wist u dat hardlopen ontspanning geeft voor lichaam en geest?

Er komen stoffen vrij die uw stressniveau verlagen. Al eens ge-

dacht aan hardlopen, maar niet weten hoe te beginnen? Of bent

u een hardloper maar zou u graag professioneel advies willen?

Meld u dan aan voor een hardlooplanalyse!

Datum en Tijd: in overleg – volgens afspraak.

Locatie: Praktijk Aan de Dijk,

Zuidendijk 35B, 3314 CP, Dordrecht

Aanmelden: Ja bij Ruud Kayk:

E administratie@fysiotherapiepad.nl of **T** 078 613 98 10

Extra attentie voor mantelzorgers bij Kunstmin

Bezoekt u tijdens De Dordtse Verwenweek een voorstelling bij Kunstmin in locatie Schouwborg, dan ontvangt u wat lekkers na afloop van de voorstelling.

Datum en Tijd: attentie geldt voor de voorstellingen van 7-13

november.

Locatie: Kunstmin, Locatie Schouwborg,

Sint Jorisweg 76, 3311 PL, Dordrecht

Aanmelden: Bestel uw kaartjes zelf online of via de kassa.

Mail daarna naar **E** programmering@kunstmin.nl dat u gebruik

maakt van de attentie voor mantelzorgers.

Informatie: Lieke Visser **T** 078 639 79 79 of kijk op

www.kunstmin.nl