

Iedereen is van harte welkom
en de koffie is gratis, dit geldt
ook voor mantelzorgers



Voor vragen kunt u
binnenlopen bij één
van de locaties, of
bellen met Manon van
Putten via
06 83987815

Mogelijk gemaakt door



Inloop
'Hou je geheugen fit'





Inloop om je geheugen fit te houden

Op een aantal locaties in Dordrecht zijn er wekelijks activiteiten om het geheugen fit te houden, onder meer door sportieve inspanning.

Zeker bij mensen die wat ouder zijn, wordt het geheugen minder scherp.

Uit onderzoek blijkt dat het geheugen fit blijft bij dagelijks actief bezig zijn.

Het verbetert het denkvermogen en het doen van alledaagse dingen.

Bij de laagdrempelige inloop is een gastvrouw aanwezig die zorgt voor gratis koffie en thee. Ook kunt u vragen stellen aan een deskundige, want er is regelmatig een casemanager dementie aanwezig. Op een aantal locaties is ook een sportcoach van de gemeente. U heeft geen indicatie nodig om de inlopen te bezoeken.



Programma

Maandag

- **DVO**
van 11 uur tot 13.00 uur
Esdoornlaan 2 in Dordrecht
- **Het Waterwiel**
van 10.30 tot 12.30 uur
Admiraalsplei 700 in Dordrecht

Dinsdag

- **Gymnastiekvereniging Sparta**
van 10.45 uur tot 12.15 uur
Eddingtonweg 1 in Dordrecht
- **Energiehuis Ingang Energieplein**
Kunst & cultuur staan centraal
van 09.30 uur tot 12.30 uur
Noordendijk 148 in Dordrecht

Dinsdag

- **Cultureel Centrum Sterrenburg**
Dalmeyerplein 10 in Dordrecht
Drie groepen:
 - van 12.30 - 13.15 uur (deze groep beweegt op en rond de stoel)
 - van 13.15 - 14.00 uur (dit is een actieve groep die staand beweegt).
 - van 14.00 - 14.45 uur (deze groep beweegt op en rond de stoel)

Woensdag

- **DeetosSnel**
van 10:00 uur tot 12.00 uur
Vorrinklaan 202 in Dordrecht

Donderdag

- **De Prinsemarij**
van 10:00 tot 12.00 uur
Nassauweg 2 in Dordrecht

Vrijdag

- **Speeltuin Stadspolders**
van 10:00 tot 12.00 uur
Merantie 50, 3315 TR in Dordrecht