

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

- **Sporting Delta**
van 11 uur tot 13.00 uur
Gravensingel 118 in Dordrecht
- **Het Waterwiel**
van 10.00 tot 12.00 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
Twee groepen:
 - van 12.30 tot 13.30 uur (actieve groep die staand beweegt)
 - van 13:45 - 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