

Houd uw geheugen fit!

Er zijn
GEEN KOSTEN
aan verbonden!

Kom dan naar de inloop!!
U komt en gaat wanneer u wilt

Iedereen is van harte welkom
en de koffie of thee is **GRATIS**.
Dit geldt ook voor mantelzorgers.

inloop

BEWEGEN staat centraal



Iedere **maandag**
van 10.30 tot 12.30 uur

Iedere **dinsdag**
van 11.00 tot 12.30 uur

Iedere **donderdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Sporting Delta
Gravensingel 118
in Dordrecht

Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1
in Dordrecht

De Prinsemarij
Nassauweg 2
in Dordrecht

Contact:
Ria de Vrind
riadevrind@gmail.com
T 06 51 80 23 39

Contact:
Marjan Holster
m.holster@spartadordrecht.nl
T 06 45 21 11 68

Contact:
Monique van den Berghe
m.vd.berghe@hetspectrum.nl
T 06 30 38 56 49



KUNST & CULTUUR staat centraal

Iedere **dinsdag**
van 09.30 tot 11.30 uur

Energiehuis
Ingang Energieplein
Noordendijk 148
in Dordrecht

Contact:
Roxanne van der Slot
projectbureau@tobe.nl
T 088 888 53 81

U BEPAALT HET PROGRAMMA

Bij inloop A, B en C zijn er
beweegactiviteiten zoals bijvoorbeeld:

- Badminton
- Zwemmen
- Koersballen
- Wandelen

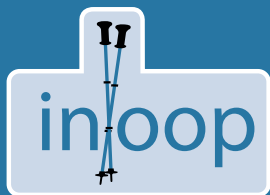
Bij inloop D zijn er culturele
activiteiten. Iedere maand
staat er een andere
Kunst & Cultuur acti-
viteit op het programma.

Denk aan:

- Muziek & Zang
- Dans & Beweging
- Kunst & Design

Kijk op [www.tobe.nl/](http://www.tobe.nl/agenda)
agenda voor het
actuele programma.





ACTIEF ZIJN IS GEZOND!

Uit onderzoek blijkt dat uw geheugen fit blijft bij het doen van veel activiteiten. Het verbetert het denkvermogen en het doen van alledaagse dingen.



Bij deze **laagdrempelige inloop** staat u centraal. De gastvrouw zorgt voor een gratis kopje koffie of thee en zo nodig regelt zij een deskundige voor advies en ondersteuning.

- u heeft géén indicatie nodig
- u kunt iedere week uw vragen stellen aan een deskundige
- u bepaalt het programma bij inloop A, B en C
- bij inloop D staat iedere maand een verschillende Kunst & Cultuur activiteit op het programma
- er zijn **GEEN KOSTEN** aan verbonden en **DE KOFFIE IS GRATIS**

