



Doet u weer mee?

VAN JANUARI, FEBRUARI & MAART 2020

JANUARI & FEBRUARI	STICHTING PUSH
Tattoo tekenen dinsdag: 14, 21 & 28 januari 4, 11 & 18 februari 19.30 - 20.30 uur	Jeugdcentrum BRAVO,Brielle
Koken met AH Brielle woensdag: 15, 22 & 29 januari 5, 12 & 19 februari 13.30 - 15.00 uur	Albert Heijn, Brielle
Sport en Voeding woensdag: 15, 22 & 29 januari 5, 12 & 19 februari 15.30 - 17.00 uur	Gymzaal Tromp/ Pret aan tafel
Dans woensdag: 15, 22 & 29 januari 5, 12 & 19 februari 16.00 - 17.00 uur	Jeugdcentrum BRAVO,Brielle
Judo maandag: 13, 20 & 27 januari 3 februari 16.00 - 17.00 uur	GymzaalTomp

JANUARI	WELZIJN OUDEREN
Rollatordans 6 januari (wekelijks) 16.00 - 17.00 uur	Infirmierie
Koersbal 7 januari (wekelijks) 9.30 uur	Infirmierie
Senioren Yoga 8 januari (wekelijks) 16.00 - 16.45 uur	Infirmierie
Wandelgroep de Infirmanten 9 januari (wekelijks) 9.30 - 10.30 uur	Infirmierie
Tekenen en Schilderen 10 januari (wekelijks) 9.30 uur	Infirmierie

JANUARI, FEBRUARI & MAART	KWADRAAD
Overwin je Verlegenheid! donderdag: 9 januari, 6 februari & 5 maart 19.30 uur	In groepsverband leer je door middel van oefeningen vaardigheden om je verlegenheid te overwinnen, waardoor het makkelijker wordt om contract te leggen met anderen. CJG, Gooteplein 5b, Brielle
Inloopspreekuur woensdag: 8,15, 22 & 29 januari 5,12,19 & 29 februari 4,11,18 & 25 maart 13.30 - 15.00 uur	Infirmierie
Inloopspreekuur donderdag: 9,16, 23 & 30 januari 6,13,20 & 27 februari 5,12,19 & 26 maart 10.00 - 12.00 uur	CJG, Gooteplein 5b, Brielle

Zorg de baas Een cursus speciaal voor mantelzorgers uit Hellevoetsluis en Brielle, om te leren het evenwicht te bewaren tussen zorgen voor een ander, en tijd en ruimte voor uzelf. U krijgt handvatten aangereikt om anders om te gaan met de moeilijkheden die het zorgen voor een ander met zich mee kunnen brengen. Cursus start op donderdag 19 maart 2020 van 10.30 tot 12.30 uur. Adres: De Plantage, Plantageweg 4, 3232 LE Brielle Aanmelden bij Anke van Heusden van MEE Plus of bij Nadine Lageweg van Kwadraad via n.lageweg@kwadraad.nl Voor meer informatie en/of aanmelden bij MEE plus Zuid-Hollandse Eilanden, t: 0181 33 35 07 servicebureau@meeplus.nl / www.meemantelzorg.nl

FEBRUARI	WELZIJN OUDEREN
Sportieve geheugentraining maandag 3 februari (wekelijks) 14.30 - 15.30 uur	't Dijkhuis Vierpolders
65+ fitgroep dinsdag 4 februari (wekelijks) 19.00 - 20.00 uur	Gaffelaar, Zwartewaal
Opera Avond woensdag 5 februari (maandelijks) 19.30 - 23.00 uur	Infirmierie
Modeltekenen/schilderen donderdag 6 februari (wekelijks) 19.30 uur	Infirmierie
Bingo/kaartspelen vrijdag 7 februari (wekelijks) 13.30 uur	Infirmierie

MAART	WELZIJN OUDEREN
Recreatiegym / zeker bewegen maandag 2 maart (wekelijks) 13.30 - 14.30 uur	't Dijkhuis, Vierpolders
Koersbal dinsdag 3 maart (wekelijks) 14.00 - 16.00 uur	Gaffelaar, Zwartewaal
Koffieplus woensdag 4 maart (maandelijks) 14.00 - 16.00 uur	Infirmierie
Bridge donderdag 5 maart (wekelijks) 13.00 uur	Infirmierie
Volksdansen vrijdag 6 maart (wekelijks) 13.30 - 14.45 uur	Geuzenstraat, Brielle

KIES (Kinderen in Echtscheidings Situatie) Groep 4/5 t/m 8 De Spel en Praatgroep KIES wordt gegeven door een gecertificeerde KIES-coach. KIES helpt kinderen de scheiding beter te begrijpen en beter om te gaan met de moeilijkheden die ze daarin tegen komen. Er zijn acht kinder bijeenkomsten en een gezamenlijke ouder bijeenkomst. Datum: In overleg bij voldoende deelnemers. Kosten: geen Opgeven kan via de schoolmaatschappelijk werker of via e-mail: bureaudienst.brielle@kwadraad.nl bij onderwerp vermelden aanmelding KIES
--

Alzheimer Nederland verzorgt elke tweede woensdag van de maand het Alzheimer café. Deze maand is het thema: Vergeetachtigheid of dementie? Geheugenpoli en diagnose. Te gast is H������ van Heesch van de geheugenpoli Dirksland.
Datum: 12 februari 2020 Tijd: Inloop 19.00 uur Locatie: Infirmierie

Voor aanmeldingen en meer informatie over deze activiteiten: Infirmierie: Rozemarijnstraat 42, 0181 - 416 863 't Dijkhuis: Dijkpotingen 10, 3237 AK Vierpolders, 0181 - 471 328 Kwadraad: Gooteplein 5, 3232 DA Brielle, 010- 201 0110 Stichting PUSH: De Rik 28, 3232 LA Brielle, 0181 - 479 901 Catharina Gasthuis: Slagveld 37, 3231 AP Brielle, 0181 - 412 555 Dorpscentrum Gaffelaar: Christinalaan 2, 3238 AD Zwartewaal, 0181 - 661 919