



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
Basisschoolkind tussen 4 -12 jaar	Rots en water	Kinderen leren eigen grenzen aan te geven en te luisteren naar de ander door gebruik te maken van de rots (eigen grenzen, zelfstandig beslissen, je eigen weg) en water (communiceren, luisteren, samen oplossingen zoeken, de grenzen van de ander respecteren).	Onderwerpen die aan bod komen: <ul style="list-style-type: none"> • Stevig staan, centreren • Gronden en ademhaling • Herkennen en aangeven van je eigen grenzen en die van de ander • Kiezen voor jezelf en je (evt.) afsluiten van groepsdruk • Je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid • Zelfvertrouwen • Zelfreflectie; terugkijken op je gedrag en het effect daarvan op anderen 	2 keer per jaar, 1 in januari/februari en 1 in september/ oktober	Sociale basis: Marilena Crisci, Marika Knoop, Mathijs Deijkers
Ouders met een kind in de leeftijd van 1,5 - 4 jaar peuterleeftijd	Peuter in zicht	Ouders hebben inzicht in de ontwikkeling van hun peuter, kunnen hun peuter steunen en stimuleren in de ontwikkeling en leren handvatten te hebben om lastig peuter-gedrag te sturen.	In een of meerdere bijeenkomsten ga je met een cursusleider en andere ouders aan de slag. Samen verkennen we wat er verandert in de peutertijd, en wat daar voor ouders leuk én lastig aan is. Ook gaan we uitgebreid in op de vraag hoe je als ouder met al deze veranderingen om kunt gaan. De basisbegrippen in de cursus zijn steunen, stimuleren en sturen van de ontwikkeling.	1x voorjaar en 1x najaar	Jong JGZ: Caroline Klerk, gaat door collega over- gepakt wor- den
Ouders en peuters	Koffie met koters	Het vergroten van het netwerk van ouders, ervaringen uitwisselen over opvoeden, kinderen in contact laten komen met andere kinderen.	Koffie met koters is gericht op ontmoeting van ouders met kinderen onder de begeleiding van vier vrijwilligers. De vrijwilligers worden begeleid door een maatschappelijk werker. In de woonkamer van het Brughuis ontmoeten de ouders en kinderen elkaar. De vrijwilligers zorgen dat de koffie en limonade klaar staat en dat het speelgoed klaar ligt. Over het algemeen is ontmoeting het doel. Een aantal keren in het jaar komen een aantal thema's betreft opvoeding / ontwikkeling van het kind aanbod waarvoor een professional wordt uitgenodigd.	iedere woensdag-ochtend met uitzondering van de schoolvakanties van 9:30 tot 11:00 uur, vrije inloop, geen kosten	Sociale Basis: Esther Teubel
Jonge mantelzorgers in de leeftijd van 14 -24 jaar	JMZ	Ondersteunen van Jonge Mantelzorgers en ervoor zorgen dat ze even weg zijn van thuis.	Een groep voor jongeren die te maken hebben met een gezinslid wat chronisch ziek is, waar meer zorg naar toe gaat (bijv. ook ADHD of Autisme) of iemand anders in hun naaste omgeving waar ze zelf veel zorg voor hebben/veel voor doen. 1x per maand komen ze bij elkaar om te chillen/iets te delen/iets te leren.	1 x per maand woensdagavond	SWA: Sabine van Dalen



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
Ouders van Kinderen met ASS in de basisschool leeftijd	Ouder-training autisme	Ouders psycho educatie geven over wat autisme is, hoe ze hun kind beter kunnen begrijpen en praktische tips voor thuis geven.	We gaan aan de slag met het neerzetten van een basis-fundament, oefenen met anti-communicatie, bespreken de verschillende storingen die zich voor kunnen doen, rijken een aanpak en specifieke technieken aan.	7 bijeenkomsten tussen 25 september en 1 december	Jeugdteams: Madelon Bos
Ouders van kinderen met	Connect-groep		Lotgenotencontact van ouders die een kind hebben met autisme, nog onduidelijk of het voortgang krijgt.	1x per maand	SWA: Mineke Boon
Inwoners van de Drechtsteden die moeite hebben rond te komen met hun inkomen	Anders omgaan met geld	Financieel zelfredzamer worden.	Inwoner leert anders om te gaan met geld en: <ul style="list-style-type: none"> eigen administratie opzetten en bijhouden omgaan met post o ervoor zorgen dat men niet meer geld uitgeeft dan er binnen komt schulden voorkomen Tips om geld te besparen en gebruik te maken van de regelingen die er zijn De cursus is gratis en bestaat uit zes avond bijeenkomsten in Dordrecht (Inwoner die buiten Dordrecht woont kan reiskostenvergoeding krijgen). Is met meerdere mensen in een groep.	Op aanmelding. Inwoner kan de cursus alleen volgen als deze de Nederlandse taal spreekt, verstaat, kan lezen en schrijven. Aanmelden kan via het aanmeld-formulier op de site van de SDD.	SDD: Ilona van Beusekom
Jongeren en volwassenen	Samen leven	Meer in verbinding leven met jezelf of met anderen. Plezier krijgen in het omgaan met mensen. Positief leren kijken naar jezelf. Je minder vaak eenzaam voelen.	Diverse thema's komen aan bod: wie ben ik, wat vind ik belangrijk, zingeving, gedachten en gevoelens, mijn netwerk, vrienden maken, rouw en verlies.	In overleg - 10 bijeenkomsten	SWA: Sabine van Dalen HipHelpt:
Volwassen vrouwen	Veerkrachtige vrouwen	Deze training is gericht op versterking van het zelfbeeld, het aangeven en bewaken van grenzen, ruimte innemen en omgaan met gevoelens.	Iedere bijeenkomst doen we ontspannings- en aandachts-oefeningen, om de ademhaling in moeilijke situaties onder controle te krijgen/houden en om te leren focussen op het positieve. Na zo'n sessie krijgen de deelnemers huiswerk mee in de vorm van opdrachten die zij moeten maken en teksten die zij moeten lezen. Hier komen we de volgende keer op terug, waarbij de verschillende onderwerpen besproken worden.	8 bijeenkomsten op maandag van 19:00 - 21:00 uur bij genoeg aanmeldingen	Sociale basis: Marilena Crisci



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
Volwassenen	Biljarten	Ontmoeting en ontspanning	Om s 'middags te kunnen biljarten moet men bij voorkeur, 55+ zijn en lid van de vereniging Landvast, bestaande uitzonderingen daargelaten.	maandag t/m vrijdag middag	SWA: Harro Beugelink
Volwassenen die te maken hebben met het overlijden van een dierbare	Cursus rouw en verlies	Bewustwording, handvatten en inzicht om met rouw om te gaan	Theorie over o.a. rouw, rouwtaken, emoties, gedachten en mensen om je heen worden afgewisseld door in gesprek te gaan met elkaar over deze onderwerpen.	5 bijeenkomsten, verdeeld over 5 weken en 1 terugkombijeenkomst	SWA: Mineke Boon
Volwassenen	Aquarel groep	Iets nieuws leren, elkaar ontmoeten, ontspanning	Aquarelleren onder leiding van (Oekraïense) Lesya, op donderdagmiddag in ParticiPand (Lelsstraat 2). Kosten: €7,- per keer.	Donderdag middag	SWA: Sabine van Dalen
Vrouwen met verschillende culturele achtergronden	Vrouw&Zo	Vrouwen met verschillende culturele achtergronden met elkaar verbinden.	Elke 2 weken komt deze groep bij elkaar o.l.v. de vrijwilligers Gonnie en Marianne. Ze gaan samen op stap, krijgen informatie (bijv. over politie, brandweer, dietiste e.d.), doen iets creatiefs. Elke 2 weken staat er iets anders op het programma.	Donderdag ochtend (1x in de 2 weken)	SWA: Sabine van Dalen
Volwassenen	Wekelijkse Welzijns Wandeling		Wandeling door het dorp, verzamelen bij het Brughuis	Donderdag 10:00 - 11:00 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Fietsclub		Verzamelen Raadhuisplein, 4,00 per keer	Donderdag 13:00 - 16:00 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Soepel en Ontspannen		12,50 per maand, Landvast, Studio	dinsdag 10:30 en woensdag 11:30 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Countryline dansen		12,50 per maand, Landvast, Studio	Dinsda 09:30 t/m 12:00 uur	SWA: Harro Beugelink



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
55+	Stoelyoga		12,50 per maand, Landvast, Studio	dinsdag 11:45 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Spetters	Schilderen voor gevorderden - ontmoeting en ontspanning	'De Spetters' bestaat uit amateurschilders die iedere donderdagmiddag in Landvast in de Atelierzaal van 13.30 tot ongeveer 16.00 uur bij elkaar komen om creatief diverse schilder-technieken te beoefenen. Ze nemen hun eigen materiaal mee naar de cursus. Af en toe werken ze aan een gezamenlijke opdracht. €5,- inleg per jaar voor het uitje. Koffie/thee voor eigen rekening.	Donderdag- middag 13:30 - 16:00 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Stoelgym		9,50 per maand, Het Anker, recreatieruimte	Donderdag 13:30 - 14:15 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Fit en Vitaal 1		12,50 per maand, Het Anker, recreatieruimte	Woensdag 11:00 - 12:00 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Fit en Vitaal 2		12,50 per maand MFC Maasplein, gymzaal	Donderdag 11:00 - 12:00 uur	SWA: Harro Beugelink
55+	Fit en Vitaal 3		9,50 per maand, Het Anker, recreatieruimte	donderdag 14:45 - 15:30 uur	SWA: Harro Beugelink