



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
Basisschoolkind tussen 9 -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: • 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	Wanneer er voldoende op de wachtlijst staan kunnen we starten.	Maatschappelijk werk: Marilena Crisci,
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: Joyce Verbeek
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 woensdagochtend met uitzondering van de schoolvakanties van 9:30 tot 11:00 uur, vrije inloop, geen kosten	Maatschappelijk werk: 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	Welzijn: 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	Jeugd: Madelon Bos
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: - 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	Grip op je 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: opvoeding, wat vind ik belangrijk, zingeving, gezonde leefstijl, mijn gedachten en gevoelens, mijn netwerk, vrienden maken, communicatie	In overleg - 5 bijeenkomsten	Welzijn: Sabine van Dalen Vrijwilliger: Art Groenenboom
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 aandachtsoefeningen, 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	Maatschappelijk werk: Marilena Crisci



Doelgroep	Naam	Doel	Inhoud	Datum	contact
Volwassenen die te maken hebben met het overlijden van een dierbare	Cursus verlies samen dragen	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	Welzijn: Mineke Boon
Volwassenen	Aquarel groep	Iets nieuws leren, elkaar ontmoeten, ontspanning	Aquarelleren onder leiding van (Oekraïense) Lesya, op vrijdagmiddag in Het Brughuis (Lelsstraat 2). Kosten: €7,- per keer.	Vrijdag middag	Welzijn: Sabine van Dalen
Volwassenen	Wekelijkse Welzijns Wandeling		Wandeling door het dorp, verzamelen bij het Brughuis	Donderdag 10:00 - 11:00 uur	Welzijn: Harro Beugelink