



De Mantelzorgwandelingen

ONTSPANNEN BEWEGEN ONMOETING BEWUSTWORDING

Zorgen voor jezelf is belangrijk

**MANTELZORGEN VOOR EEN ANDER KAN
VOLDOENING GEVEN, MAAR VRAAGT OOK
VEEL TIJD EN ENERGIE**

Wandelt u MEE?

Onder leiding van wandelcoach John van der Sluis gaat u er samen met andere mantelzorgers erop uit. Tijdens het wandelen en het doen van praktische oefeningen ontdekt u wat helpt voor jezelf te zorgen en stress te voorkomen. Maar de wandeling is óók een moment om even te ontspannen en elkaar te ontmoeten. Een fijne combinatie van wandelen en mindfulness!

Wanneer?

De wandeling wordt georganiseerd op vrijdag 23 september

Om 10.00 uur – 11.30 uur

Startpunt: Bezoekerscentrum Klein Profijt, Zalmpad 11 in Oud-Beijerland

De wandeling wordt afgesloten met een koffie moment om de indrukken met elkaar te delen. Deelname is gratis en wordt door MEE georganiseerd in samenwerking met John van der Sluis van lopendstilstaan.nl

Aanmelden?

Graag! U kunt een e-mail sturen naar: karin.loendersloot@meeplus.nl

Voor in de agenda!

Noteert u ook alvast de volgende wandeling in uw agenda? Op zondag 9 oktober 2022 starten wij een mantelzorgwandeling in Puttershoek. Wij verzamelen bij De Koffiemolen aan de Molendijk 4.