

Uitnodiging

Zorg goed voor jezelf – Workshop voor mantelzorgers

Mantelzorgen is dankbaar en je doet het vaak in liefdevolle verbinding. Maar het kan ook zwaar, taai en verdrietig zijn. Dan kost het wel eens moeite om de balans in je eigen leven te behouden en toe te komen aan jezelf.

Participe Amstelland biedt, in samenwerking met Brentano en Mantelzorg & Meer, een steuntje in de rug en organiseert een **interactieve** workshop: 'Zorg goed voor jezelf!'.

De workshop wordt verzorgd door **Wendy Nederend**. Wendy heeft veel ervaring in het geven van diverse trainingen gericht op gezondheid zoals; yogalessen, zelfzorg en ontspanning voor mantelzorgers en trainingen in het toepassen van het gedachtegoed van **Positieve Gezondheid**. Wendy is getraind door **Inge Jager**, schrijfster van het boekje.



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIONIES



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



KWALITEIT VAN LEVEN



ZINGEVING



MENTAAL
WELBEVINDEN

Wanneer & Waar

Dinsdag 26 augustus van 10:00 – 12:00 | Wijkcentrum Westend | Westwijkplein 3

LET OP: Er is per datum plek voor maximaal 12 deelnemers. Bij veel aanmeldingen wordt maandag 10 november een extra optie.



*'Binnen enkele minuten
doe je rust, nieuwe energie
en inspiratie op'*

Aanmelden

Deelname is gratis. Deelnemers ontvangen na de workshop het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger'.

Je kunt je aanmelden via [deze link](#) of door de QR-code te scannen.

