

‘Wandelend op weg naar meer balans ’ voor mantelzorgers

Als mantelzorger zorg je voor familie, vrienden die langdurig ziek zijn en/of een beperking, verslaving hebben. Daar heb je niet voor gekozen, dat overkomt je. Als je wat langer mantelzorger bent, kan er stress ontstaan. Er komt steeds meer bij kijken, en als je niet uitkijkt, kun je zomaar vergeten dat jij er zelf ook nog bent. Dan kun je uit balans raken. Als je dit herkent of wilt voorkomen, dan is ‘wandelend op weg naar meer balans’ iets voor jou.

3 Wandelingen in Amersfoort Zuid

van ongeveer 4 km waar je alleen of samen met een introduc e mee kan lopen

Woensdag 15 mei, 13.00 - 14.30 uur
start Quick, Dorresteinsesteeg 2

Woensdag 5 juni 13.00 - 14.30 uur
start Amsvorde, Leusderweg 310

Woensdag 26 juni 13.00 - 14.30 uur
start Huis Miereveld, Miereveldstraat 72

Onderwerpen die aan bod komen:

- welke activiteiten kosten/geven energie.
- hoe krijg ik meer balans in mijn leven
- wat helpt om meer ontspanning te krijgen

Indeling wandeling:

- Op de startlocatie een introductie over in balans blijven
- Wandelend erover praten

Tijdens de wandelingen kan je vragen stellen aan Lianne Huijzenveld, buurtsportcoach Amersfoort-Zuid en Sytske Stoop, mantelzorgco rdinator Indebuurt033 met zelf mantelzorgervaring voor haar ouders en zoon. Per wandeling sluit een praktijkondersteuner van een huisarts aan.



Heb je interesse of wil je je aanmelden, neem dan contact op

E mantelzorgers@indebuurt033.nl

Sytske Stoop, mantelzorgco rdinator Indebuurt033 **T** 06-53588846