

ACTIVITEIT VOOR MANTELZORGERS

**Elke
donderdag
10:30-12:00 uur**

**ZORG OOK
VOOR JEZELF**

SPORTPLAZA



ZORG OOK VOOR JEZELF

ACTIVITEIT VOOR MANTELZORGERS

Elke
donderdag
10:30-12:00 uur

Als mantelzorger ben je goud waard voor anderen, maar ook je eigen vitaliteit heeft aandacht nodig. Daarom zeggen wij: **zorg jij voor iemand anders, dan zorgen wij wekelijks voor jou.**

Elke donderdagochtend starten we om 10.30 uur en beginnen we met 40 minuten bewegen onder begeleiding van een professional.

Dit wordt gevolgd door 20 minuten ontspanningsoefeningen.

Na een uurtje staat de koffie en thee klaar en is er een mogelijkheid om sociale contacten op te doen en ervaringen uit te wisselen.

Als de verzorgde deze ochtend zorg en/of begeleiding nodig heeft dan zorgen wij daarvoor in de horeca ruimte.

De eigen bijdrage bedraagt € 2,50 per persoon inclusief koffie of thee.

Deze activiteit vindt plaats in
SportPlaza de Estafette, Helsinkilaan 1, 2152 KG Nieuw-Vennep, t. (0252) 43 26 66

www.sportplazanet.nl