



Mantelzorglunch

Dag van de Mantelzorg

maandag 10 november



ontspannen
ervaringen delen
samen lachen



Gratis lunch voor
mantelzorgers in
Oost & Zuid



Meer informatie
Dynamo Mantelzorg



dynam  **samen
in de buurt**



Dag van de Mantelzorg

Mantelzorgers zorgen voor of helpen een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering!

Zorg jij voor iemand? Gun jezelf een moment van ontspanning en kom naar onze mantelzorglunch. Wij zijn er voor jou!

Mantelzorglunch Oost & Zuid

- ▶ Oud Oost & Zuid
10.00–12.00 uur
Elixer, Batjanstraat 1A
- ▶ IJburg & Watergraafsmeer
13.00–15.00 uur
Elixer, Batjanstraat 1A
- ▶ Indische Buurt & Oostelijk Havengebied
11.30–14.00 uur
Podium Genieten, Oranje Vrijstaatsplein 2

**Graag aanmelden vóór
maandag 3 november.**

dynam  **samen
met**



Meer informatie/ aanmelden

Oud-Oost,
jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Zuid,
zorgenvoorelkaar.zuid@dynamo-amsterdam.nl

IJburg,
nvdploeg@dynamo-amsterdam.nl

Watergraafsmeer,
fschuiling@dynamo-amsterdam.nl

Indische Buurt & Oostelijk Havengebied,
racherrat@dynamo-amsterdam.nl |
s.rhrissi@civicamsterdam.nl

dynamo-amsterdam.nl
civicamsterdam.nl

**✖ Gemeente
✖ Amsterdam
✖**