

Klein geluk voor de mantelzorger

Mantelzorg
community

donderdag 27 november
14.00-16.00 uur
buurtkamer Rivierenhuis

Zeg JA!
tegen jezelf

dynam  samen
in de buurt



Workshop 'zorg goed voor jezelf'

Ontdek eenvoudige en praktische tips om kleine geluksmomenten te vinden en meer ontspanning te ervaren in jouw drukke mantelzorgleven.

Blijf in balans

Op een gezellige en speelse manier krijg je handvatten om goed voor de ander én jezelf te zorgen.

- ◆ Waar krijg je energie van?
- ◆ Hoe kun je ontspannen?
- ◆ Hoe krijg je het voor elkaar dat je dit ook echt gaat doen?

Zeg JA! tegen jezelf



Meer informatie/ aanmelden

Lonneke (Buitenveldert),
06 44 49 87 85

Eline (Rivierenbuurt),
06 19 35 37 27

[zorgenvoorelkaar.zuid@
dynamo-amsterdam.nl](mailto:zorgenvoorelkaar.zuid@dynamo-amsterdam.nl)

Adres

President Kennedylaan 657B
1079 MN Amsterdam

[dynamo-amsterdam.nl/
mantelzorg-zuid](http://dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg-zuid)

“ Via theorie over geluk en Positieve Gezondheid, kun je door praktische oefeningen ervaren dat je inderdaad binnen enkele minuten, rust, nieuwe energie of inspiratie kunt opdoen.”

Maria Grijpma
www.kleingeluk.nu

