

Zanggroep

voor mantelzorgers



Mantelzorg
Community

maandagmiddag (laatste van de maand)
13.00-15.00 uur
buurtkamer Rivierenhuis



GRATIS

Aanmelden

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

dynamo  **samen
in de buurt**



De kracht van zingen

Mantelzorg
Community

Zingen geeft energie, ontspanning en plezier. Samen zingen is samen delen en opladen. Goed nieuws: vanaf nu komen we maandelijks bij elkaar.

Verbindende kracht

Ontwikkel je stem, expressie en zelfvertrouwen met hulp van muziekcoach Esther. Samen gaan we ontdekken, groeien en vooral plezier beleven aan muziek.

- ▶ **Leer je stem beter kennen en ontwikkelen**
- ▶ **Leer je ademdruk gecontroleerd gebruiken**
- ▶ **Ontspan, voel je verbonden en laat los**

Kom je voor de 1e keer?
Meld je dan even aan!

Over Esther

Esther Vroom heeft een eigen praktijk in de Rivierenbuurt. Daarnaast geeft ze les op muziekscholen en begeleidt ze koren, zangers en acteurs.

Meer informatie/ aanmelden

Lonneke

06 44 49 87 85

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

Adres

buurtkamer Rivierenhuis
President Kennedylaan 675B

dynamo-amsterdam.nl

Data zanggroep

maandag 31 augustus
maandag 28 september
maandag 26 oktober
maandag 23 november
maandag 21 december

*Je hoeft geen zangtalent te zijn of
ervaring te hebben*

**“Even weg uit de dagelijkse
drukke; ontspan en ervaar zelf
de kracht van muziek”**