

Welzijn op Recept - Aandacht voor mij & Mantelzorg

GEZONDHEIDSGROEP “VAN KLACHT NAAR KRACHT”

Zorg je vaak voor een ander en merk je dat dit jouw gezondheid of energie beïnvloedt?

Je bent niet de enige.

In deze gezondheidsgroep ontmoet je andere vrouwen en werk je samen aan meer balans, zelfzorg en energie — terwijl je voor een ander blijft zorgen.

Wat levert het jou op?



Meer aandacht voor jouw gezondheid en energie



Leren omgaan met stress



Je eigen grenzen leren (her)kennen en leren hoe je die bewaakt



Tijd maken voor ontspanning en bewegen



Praktische tips over gezondheid en leefstijl



Nieuwe mensen ontmoeten en ervaringen delen

Bijeenkomsten 2026

- **20 oktober** 10.00 – 13.00
Stilstaan bij mantelzorg & Lunch
- **27 oktober** 10.00 – 12.00
Omgaan met stress & Overbelasting
- **3 november** 10.00 – 12.00
Assertiviteit & Grenzen bewaken
- **10 november** 10.00 – 12.00
Me-time, Bewegen & Sporten
- **17 november** 10.00 – 12.00
Hart- en vaatziekten & Leefstijltips
- **24 november** 10.00 – 13.00
Ontbijt, Netwerken met organisaties

Samenwerkingspartners

Gemeente Amsterdam | De Hartstichting
Arkin | Markant | Work in Light
Civic | Team Sportservice Amsterdam