

Beste jonge mantelzorger,

In juni is de week van de jonge mantelzorger. In deze week organiseert Mantelzorg & Meer een aantal activiteiten speciaal voor jonge mantelzorgers. Kom jij ook!?

Awakening You - Adem Workshop

Schud jezelf wakker! Op stevige dansmuziek gaan we aan de slag met onze adem. Ademcoach Geeske helpt ons hierbij om zo stress los te laten. Na de workshop voel jij je ontspannen en vol zelfvertrouwen!



Wanneer:

Op donderdag 2 juni, 15.30 tot 16.30 uur in Hoofddorp, Dokter van Dorstenstraat 1
of op vrijdag 3 juni, 15.30 tot 16.30 uur in Amstelveen, Bouwerij 4d.

Wandelen in het Amsterdam Bos

(leeftijd 18 tot en met 25 jaar)

Wanneer: Op dinsdag 7 juni, 15.30 tot 17.00 uur gaan wij met elkaar een wandeling maken in het Amsterdamse bos. Genieten van het bos, ontmoeten met andere jonge mantelzorgers en met elkaar het gesprek aangaan.



Aanmelden kan via onze website of door te mailen naar info@mantelzorgenmeer.nl of bel 020-5127250. Meld je aan voor maandag 30 mei 2022.

Groeten en tot ziens bij een van de activiteiten!

Sandra de Jong & Marilou Simonetti

Consulenten Jonge Mantelzorgers