

WORKSHOP 'ZORG GOED VOOR JEZELF!'



Workshop 'ZORG GOED VOOR JEZELF'

Doel van de workshop is tools meegeven die jij **in je dagelijks leven** kan gebruiken. Zoals kunnen ontspannen, jezelf het beste gunnen, grenzen aangeven, samenwerken of hulp vragen.

Tijdens de workshop gaan we een paar recepten uit de gids uitproberen, heel **interactief!**

Er is plek voor **30 personen** dus meld je snel aan!

Deze workshop is onderdeel van het Mantelzorgcafé, in het kader van de Dag van de Mantelzorg met nog veel meer inspiratie, een Bon Bon workshop en schoudermassages.

Zorgt u voor een ander?

Zorg dan ook goed voor uzelf!

Op **zaterdag 8 november tussen 13.00 en 14.30 uur**, organiseert Versa Welzijn de workshop '**Zorg goed voor jezelf**'. Deze workshop is voor jong en oud en is gebaseerd op de gids '**Klein geluk voor de Mantelzorger**'

Door: Maria Grijpma en/of Inge Jager

Voor: alle mantelzorgers uit Huizen

Waar: Damwand 1, Huizen

Wanneer: zaterdag 8 november

Tijd: 13.00 u-14.30 uur

Aanmelden:

skuiper@versawelzijn.nl

mlimon@versawelzijn.nl

Kosten: geen

Na afloop is er nog een gezellig samen zijn met een hapje & drankje

