**‘Wandelend op weg naar meer balans ’**

 **voor mantelzorgers**

Als mantelzorger zorg je voor familie, vrienden die langdurig ziek zijn en/of een beperking, verslaving hebben. Daar heb je niet voor gekozen, dat overkomt je. Als je wat langer mantelzorger bent, kan er stress ontstaan. Er komt steeds meer bij kijken, en als je niet uitkijkt, kun je zomaar vergeten dat jij er zelf ook nog bent. Dan kun je uit balans raken.

Als je dit herkent of wilt voorkomen, dan is ‘wandelend op weg naar meer balans’ iets voor jou.

**3 Wandelingen in Amersfoort Zuid**

van ongeveer 4 km waar je alleen of samen met een introducé mee kan lopen

**Onderwerpen die aan bod komen:**

* welke activiteiten kosten/geven energie.
* hoe krijg ik meer balans in mijn leven
* wat helpt om meer ontspanning te krijgen

**Woensdag 15 mei,** 13.00 - 14.30 uur

start Quick, Dorresteinsesteeg 2

**Woensdag 5 juni** 13.00 - 14.30 uur

start Amsvorde, Leusderweg 310

**Woensdag 26 juni** 13.00 - 14.30 uur

start Huis Miereveld, Miereveldstraat 72

**Indeling wandeling: -** Op de startlocatie een introductie over in balans blijven

* Wandelend erover praten

Tijdens de wandelingen kan je vragen stellen aan Lisanne Huijzendveld, buurtsportcoach Amersfoort-Zuid en Sytske Stoop, mantelzorgcoördinator Indebuurt033 met zelf mantelzorgervaring voor haar ouders en zoon. Per wandeling sluit een praktijkondersteuner van een huisarts aan.

 

**Heb je interesse of wil je je aanmelden, neem dan contact op**

**E** mantelzorgers@indebuurt033.nl

Sytske Stoop, mantelzorgcoördinator Indebuurt033 **T** 06-53588846