

## - THEMABIJEEENKOMST -

# Even tijd voor je zelf

- Donderdagavond 19 september 2019 -

Even tijd voor je zelf is belangrijk om te kunnen ontspannen en je op te laden. Maar hoe doe je dat als je nou eenmaal niet 24 uur per dag 'aanstaat'?

Een belangrijk aanbod hiervoor is het inzetten van respijtzorg. Wat is respijtzorg en welke mogelijkheden zijn er in de regio?

### Ontdek je eigen kracht

Tijdens deze themabijeenkomst 'Even tijd voor jezelf' zullen we in gesprek gaan over wat zijn je respijtbehoeften, wat is je eigen kracht en kan ik los laten? En wat heb ik daar voor nodig. We gaan in op de respijtmogelijkheden om de zorg te delen en wat tijd voor jezelf te nemen.



'Een open sfeer waar je durft om je verhaal te delen'  
'Goede oplossingen en nieuwe uitdagingen voorbij gekomen'  
'Ik merk dat het fijn is om met mensen over de zorg te praten'

### Waar & wanneer:

Op donderdagavond 19 september 2019 vanaf 19:00 uur  
in Buurthuis de Walvis, Walvisstraat 1 Gouda

### Programma:

- 19:00 uur inloop met koffie/thee
- 19:15 uur start themabijeenkomst 'Even tijd voor je zelf'
- 21:00 uur einde

### Aanmelden:

De bijeenkomst is kosteloos en vindt plaats in Buurthuis de Walvis, Walvisstraat 1 in Gouda  
Aanmelden kan t/m 10 september via [info@mantelzorgcentraal.nl](mailto:info@mantelzorgcentraal.nl)  
Wees er snel bij want vol is vol!

