



- DONDERDAG 10 T/M MAANDAG 14 NOVEMBER -

## Blijf Vitaal

Vitaliteit staat in de gemeente Gouda hoog op de agenda. Hoe blijven we mentaal en fysiek fit? Voor jou als mantelzorger belangrijk want als je in balans bent zorg je niet alleen goed voor jezelf maar heeft ook jouw naaste daar indirect profijt van.

Om een moment te ontspannen en weer energie op te doen organiseren we de week “Blijf Vitaal” van 10 t/m 14 november.

Op de **Dag van de Mantelzorg, donderdag 10 november**, zullen we het startsein geven voor de *Blijf Vitaal* week waarbij je ontspanning vindt en plezier kan ervaren maar ook workshops kan volgen waarbij je het welzijn van je naaste kan verbeteren.

**Aanmelden** is nodig en kan door te mailen naar [gouda@mantelzorgcentraal.nl](mailto:gouda@mantelzorgcentraal.nl) o.v.v. Week van de mantelzorg onder vermelding van de dag waarop je wilt komen, je naam, mailadres en telefoonnummer. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Karin de Jong, T. 088 0234 225.

### Donderdag 10 november High Tea

Om 14.00 uur ben je van harte welkom bij de opening van de Week van de Mantelzorg met de symbolische overhandiging van de eerste mantelzorgattentie. Daarna zullen we elkaar ontmoeten onder het genot van een High Tea verzorgd door het Bruisnest.

**Datum** : Donderdag 10 november

**Tijd** : 14.00 uur tot 16.00 uur, inloop vanaf 13.45 uur

**Waar** : Het Vijfde Huis, Jac. P. Thijssestraat 45, 2803 RT Gouda

### Vrijdag 11 november workshop Mandala tekenen

Tussen 10.00 en 12.00 uur zal Frances Aarts je in deze workshop kennis laten maken met mandala tekenen.

Het tekenen van een mandala zou vooral rustgevend moeten zijn, dus neem er de tijd voor :-).

**Datum** : Vrijdag 11 november

**Tijd** : 10.00 uur tot 12.00 uur, inloop vanaf 9.45 uur

**Waar** : Ontmoetingscentrum De Walvis, Walvisstraat 1, 2802 SB Gouda



## Zaterdag 12 november “Blijf Vitaal” – diversen workshops



Om 9.30 uur ben je van harte welkom voor een ontspannende dag in Het Vijfde Huis. Je kan in de ochtend en in de middag mee doen met diversen workshops waarvoor je je op de dag zelf kan inschrijven tussen 9.30 -10.00 uur en tussen 13.00-13.30 uur. Voor de workshops “Speels Contact” en “Drumtastic” moet je je vooraf inschrijven.

**Let op:** er zijn per workshop een max. aantal deelnemers mogelijk dus wees op tijd voor je favoriete workshop, uiteraard kan je nog deelnemen als er nog elders plaats is. Alleen Drumtastic wordt op een andere locatie in de buurt gegeven.

**Datum :** Zaterdag 12 november

**Tijd :** 9.30 uur tot 16.00 uur, vrije inloop

**Waar :** Het Vijfde Huis, Jac. P. Thijsseaan 45, 2803 RT Gouda

## Maandag 14 november FitTest

Tussen 16.30 en 17.30 uur verzorgd SPORT • GOUDA een fittest.

De fittest zal bestaan uit een aantal oefeningen waarbij alle facetten van fitheid gemeten worden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan knijpkracht, bloeddruk, balans en coördinatie .

Na je test wacht er een heerlijke gezonde smoothie op je ☺

**Datum :** Maandag 14 november

**Tijd :** 16.30 uur tot 17.30 uur, inloop vanaf 16.15 uur

1<sup>ste</sup> blok om 16.30 uur;

2<sup>de</sup> blok om 16.45 uur

3<sup>de</sup> blok om 17.00 uur

4<sup>de</sup> blok om 17.15 uur

**Waar :** Dick van Dijk Hal, Tobbepad 2, 2803 WH Gouda



**Tot ziens in de Week van de Mantelzorg!**

Kijk voor het volledige programma op <https://gouda.mantelzorgcentraal.nl/blijf-vitaal-in-gouda/>