

Sta stevig in uw schoenen! Met ontspanning en energie - voor mantelzorgers



MEE Mantelzorg.



Maandag 1 december 2025 van 19:10 tot 21:00 uur

Over 23 uur



MEE Mantelzorg

Johan de Wittstraat 40A, Dordrecht

Workshop voor Mantelzorgers: Sta stevig in uw schoenen! Met ontspanning en energie.

Zorgt u voor een naaste, zoals een ouder, partner, kind of vriend(in)? Dan weet u hoe waardevol én intensief mantelzorg kan zijn. Soms vergeet u daarbij uzelf. Op maandag 1 december van 19.30 tot 21.00 uur nodigen wij u uit voor een ontspannen en energieke workshop “Stevig in uw schoenen staan”

Tijdens deze avond gaat u op een laagdrempelige manier bewegen, spanning loslaten en ervaren hoe beweging u helpt om: • Uw grenzen te voelen en aan te geven • Energie kwijt te raken • Ruimte te nemen voor uzelf

Ervaring met sport of dans is niet nodig — het gaat om plezier, ontspanning en kracht vinden in beweging samen met andere mantelzorgers. Gun uzelf deze avond en ontdek hoe kleine bewegingen een groot verschil kunnen maken.

Datum: maandag 1 december Tijd: 19.30 – 21.00 uur Locatie: Johan de Wittstraat 40a, Dordrecht

Aanmelden kan tot en met 24 november via [deze link](#).

Wie

Volwassenen

Waar

Dordrecht



Ga voor meer informatie naar
samendordtwest.nl/agenda

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A

Sta stevig in uw schoenen...

01-12-2025 / 19:10 - 21:00

Johan de Wittstraat 40A