

***Mantelzorgpauze?***  
***Er is meer mogelijk dan u denkt!***

We nodigen u graag uit voor een bijeenkomst op dinsdagavond 12 december a.s. over het belang respijtzorg. Het tijdelijk overdragen van de zorg voor uw naaste is belangrijk voor uzelf én voor uw partner, ouder(s), kind of andere naaste met gezondheidsproblemen. Alleen door goed voor uzelf te zorgen kunt u mantelzorg op een 'gezonde' manier blijven geven.

Datum: **12 december a.s.**  
Tijd: **19.30 – 21.30 uur** (*inloop vanaf 19.00 uur*)  
Plaats: **De Koppeling, De Clomp 1904 in Zeist**  
Kosten: **geen**

Aanmelden is noodzakelijk en kan door invullen van het aanmeldformulier op onze website [www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl) of door te bellen naar: 030 – 692 53 19.

**Meld u aan en doe nieuwe inzichten op!**

Mantelzorg is een waardevolle taak maar kan ook uitdagend zijn. Soms neemt de zorg u helemaal in beslag. Maar tijd voor jezelf is ook belangrijk! Alleen dan is mantelzorg ook op de langere termijn vol te houden.

Respijtzorg biedt een belangrijke vorm van ondersteuning om dit te bereiken. U laat de zorg(en) voor uw naaste tijdelijk aan een ander over, zodat u iets voor uzelf kunt doen.

Wat komt er aan bod?

- Waarom respijtzorg?
- Waar kan ik terecht?
- Gelegenheid om uw eigen vragen te stellen aan experts  
(*Bezoekdienst, Handen-in-Huis, Handje Helpen, De Loods, Naburen*)

We kijken ernaar uit om u op dinsdagavond 12 december te verwelkomen; de koffie staat klaar.



**Meld u aan en doe nieuwe inzichten op!**