



## DE ROODKAPJES BEGELEIDEN JOU OM RICHTING TE GEVEN RONDOM HET ZORGEN VOOR JE NAASTE!

## VANAF FEBRUARI '24 KOMEN DE ROODKAPJES NAAR MANTELZORGERS TOE!

Maandelijks zijn De Roodkapjes te vinden in alle veertien gebieden van de stad Rotterdam en verzorgen dichtbij huis 'zelfzorgmomenten' voor mantelzorgers. Tijdens een korte bijeenkomst van twee uur gaan we naar buiten om te ontspannen en ervaringen te delen. Ook behandelen we iedere maand een thema: Uitleg over Me-Time journal voor mantelzorgers\*, Zelfzorg, Loslaten, Grenzen stellen, Gedachtekracht, Stilstaan bij jezelf, Ademen, Balans en Veerkracht.

WIL JIJ TWEE UURTJES PER MAAND VRIJMAKEN VOOR JEZELF? SCHRIJF JE DAN NU IN VOOR DEZE UNIEKE BIJENKOMSTEN!

### WAT IS INBEGREPEN?

- ☛ Maandelijkse bijeenkomst van twee uur in een kleine groep (maximaal acht personen) bij jou in de buurt
- ☛ Professionele begeleiding door twee Roodkapjes
- ☛ Me-Time journal\* cadeau t.w.v. € 19,95
- ☛ Koffie | thee | sapje en iets lekkers

IN DE AGENDA OP DE WEBSITE KUN JE ZIEN WAAR DE ROODKAPJES ZIJN EN OP WELK TIJDSTIP



### GEEF JEZELF EEN GRATIS ME-TIME MOMENT

Deelname aan de bijeenkomsten is kosteloos voor mantelzorgers en naasten in de regio Rotterdam. Je kunt je nu aanmelden via het aanmeldformulier op de website.



### TUSSEN HET VOLHOUDEN DOOR, MAG JE BEST EVEN UITRUSTEN!

### CADEAU VOOR JOU

Het Me-Time journal geeft:

- ☛ Inzicht en houvast
- ☛ Dagelijkse ruimte om te schrijven
- ☛ Planning en to-do, creëer rust en overzicht
- ☛ Verdiepende reflectie- en zelfzorg tips



Volg je ons al?

Stichting de Roodkapjes  
+31 6 45515001  
info@deroodkapjes.nl

www.deroodkapjes.nl



In samenwerking met:

Volkskracht<sup>®</sup>



Gemeente Rotterdam