

Uur V(eerkracht), een

blik op positieve gezondheid

Goed zorgen voor een ander begint met goed zorgen voor jezelf!

Wil je samen met andere mantelzorgers in gesprek over positieve gezondheid? Over de veerkracht van mensen en een betekenisvol leven leiden? Vind je het prettig om met elkaar van gedachten te wisselen en ervaringen te delen? Meld je dan aan voor UUR V!

Wat is Uur V(eerkracht)?

UUR V. De V staat voor Veerkracht, Verhaal, Verbinden, Vol, Veel en Vrijuit spreken. Maar voornamelijk voor veerkracht.

Praten met andere mantelzorgers over wat je bezighoudt maakt lichter, te weten dat je niet de enige bent. Herkenning en erkenning ervaren voor waar je samen doorheen gaat



We starten in oktober zowel in Middelburg (2e woensdagmiddag van de maand) als Serooskerke (laatste donderdagmiddag van de maand) een UUR V. Kom je ook ontdekken of dit iets voor jou is?

Praktische informatie

Kosten

Deelname voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg en Veere is gratis. De eigen bijdrage voor mantelzorgers uit andere gemeenten bedraagt € 15.



Middelburg (ZB)

Kousteensedijk 7 Middelburg

Tijd: 13:30-15:00 uur

- Woensdag 9 oktober 2024
- Woensdag 13 november 2024
- Woensdag 8 januari 2025
- Woensdag 12 februari 2025
- Woensdag 12 maart 2025
- Woensdag 9 april 2025
- Woensdag 14 mei 2025
- Woensdag 11 juni

Serooskerke (Welzijn Veere)

Gapingseweg 1A, Serooskerke

Tijd: 13:30-15:00 uur

- Donderdag 31 oktober 2024
- Donderdag 28 november 2024
- Donderdag 30 januari 2025
- Donderdag 27 februari 2025
- Donderdag 27 maart 2025
- Donderdag 29 mei 2025
- Donderdag 26 juni 2025

Aanmelden & info

Het maximum aantal deelnemers per bijeenkomst is acht, dus vooraf aanmelden per bijeenkomst is noodzakelijk. Aanmelden kan via info@manteling.nu o.v.v. 'UUR V + de datum) of 0118 55 35 30.