

Programma

Voor mantelzorgers in de gemeente Venlo

Wo 24 januari – ‘Laot maar gaon dae wage’

Kom naar Theater de Garage voor een bijzondere interactieve mantelzorgavond.

Fred van den Bogaard en José Haeijen zijn bekend van hun rollen in de Venlose Revue en het Boermans Theater. Daarnaast zijn zij privé bekend met hun rol als mantelzorger.

Zij gaan thema's als "balans" en "loslaten" op het toneel 'oèt d'n aek dreie'.

We nodigen je uit om hierop te reageren en jouw ervaringen te delen. Een avond om te genieten met elkaar en te leren van elkaar. Na afloop is er gelegenheid om "nao te praote" met een hapje en een drankje.

Tijd: 19.00-20.30 uur **Locatie:** Theater de Garage Saxenkampstraat 2, 5912 EB Venlo.

Wo 28 februari - Workshop Klein geluk met lunch

We gaan aan de slag met het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger'. Aan de hand van korte oefeningen gaan we aan de slag om 'klein geluk' terug te brengen in je leven. Het biedt je de mogelijkheid om je steviger, vrolijker en sterker te voelen zodat je zelf iets aan je geluk kan doen. Het zijn allemaal kleine oefeningen die je stap voor stap een beter gevoel geven. De workshop wordt afgesloten met een lunch.

Tijd: 10.30-13.00 uur. **Locatie:** Boulevard Hazenkamp. Albert Verweystraat 6, 5921 AZ Blerick.

Di 12 maart – Workshop Circl to Mobility

Circl Mobility is een workshop die perfect is een levendige en dynamische les die gericht is op het verkennen en verbeteren van de mobiliteit, flexibiliteit en lichaamsbewustzijn. Je wordt aangemoedigd om je lichaam op een manier te bewegen en te strekken die de soepelheid van gewrichten en spieren bevordert. De focus ligt op het ontwikkelen van een gezonde lichaamshouding, het verminderen van spanning in het lichaam en het vergroten van de bewegingsvrijheid. Door de combinatie van bewegingen, ademhalingsoefeningen en doelgerichte stretching helpt training bij fysieke ontspanning en verminderen van stress. Circl Mobility is voor iedereen! Of je nu op zoek bent naar een energieboost of juist wil ontspannen en tot rust wil komen.

Tijd: 19.00 – 20.00 uur **Locatie:** Move2theBeat, van Laerstraat 45, 5922 AA Blerick.

Ben je erbij?

Aanmelden is verplicht kan online via onze website:

<https://www.incluziosocialebasis.nl/onderwerpen/mantelzorgondersteuning/>

Scan de QR-code om direct naar onze website te gaan.

Of bel de receptie via: 088-2987653



Bij aanmelding voor deze bijeenkomst registreren wij je gegevens in ons mantelzorgbestand.

Kosten: geen.



**INCLUZIO
SOCIALE
BASIS.**



Verlo Vitale Stad