

# WEEK VAN DE MANTELZORGER

**maandag 23 juni**



**Afternoon Tea**

14 - 16 uur

Bij deze 'Afternoon Tea' krijg je een heerlijke selectie zoete lekkernijen klaargemaakt door catering De Variant. De prijs is inclusief thee en koffie, dus je kunt lekker genieten van je favoriete warme drankje terwijl je van al het lekkers proeft.

Deelname € 12,00 | Kansenpas € 9,00  
Inschrijven voor 13 juni.

**Toegankelijke  
poëziewandeling**

14 uur

Deze wandeling van 4 à 5 km over verharde wegen is een prachtig samenspel van recreatief wandelen en poëzie van eigen bodem. Vertrek- en eindpunt aan Den Dissel. Om de wandeling af te sluiten, kan je nog genieten van een heerlijk ijsje in onze ontmoetingsruimte.

Gratis deelname.  
Inschrijven niet nodig.

**donderdag 26 juni**



**vrijdag 27 juni**

**Stoelyoga**

09.30 - 10.30 uur  
10.45 - 11.45 uur

Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van de spieren en gewrichten, het verbeteren van de concentratie en de motoriek.

Deelname € 6,50 | Kansenpas € 5,50.

**Optreden  
Joke en Jennik**

14 - 16 uur

Joke Van Tilborg (viool) en Jennik Verlinden (gitaar) brengen je een verzameling onvergetelijke pareltjes van Vlaamse en Franse liedjes, filmmuziek, Weense melodiën en operette, tango, musette en nog veel meer.

Gratis deelname, inschrijven niet nodig.

**Lezing Manu Keirse  
over verlies en verdriet**

19 uur

Prof. dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en dé specialist als het over rouwverwerking en de laatste levensfase gaat. Hij raakt ons met concrete verhalen die herkenbaar zijn en helend. Zijn verhaal maakt duidelijk dat verlies verwerken tijd vraagt.

Deelname gratis. **Inschrijven noodzakelijk.**

**maandag 23 juni**



Al deze activiteiten gaan door in en rond  
**LDC Den Dissel in Nieuwkerken.**

Inschvren via het onthaal, 03 780 57 06  
of [ldc.dendissel@zpw.be](mailto:ldc.dendissel@zpw.be).

Alle mantelzorgers die deze week deelnemen aan één van deze activiteiten, ontvangen een leuke attentie!

Heb je problemen met **vervoer** voor jou en je zorgvrager? Laat het ons bje inschrvng weten en we zoeken naar een oplossing.  
Zoek je **opvang** voor je zorgvrager om deel te kunnen nemen aan één van deze activiteiten? We zoeken samen met jou naar een gepaste oplossing.

**woensdag 25 juni**

**Mindfulness oefengroep**

10 - 12 uur

Als mantelzorger ben je gericht op de zorg van een ander. In de Mindfulness oefengroep leer je om vooral ook goed voor jezelf te zorgen en vriendelijk te zijn voor jezelf. Je ontdekt wat je eigen wensen en behoeften zijn en leert balans brengen tussen jouw energiegevers en energienemers.

Deelname € 3,00 | Kansenpas € 2,30.