



**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[®]



Gemeente Rotterdam