gemeente Oost Gelre

Mantelzorg Oost Gelre

‘Ga mee naar buiten, voor extra energie en veerkracht'

Wandeltraining voor mantelzorgers van start!

Zorg jij voor een naaste? En denk je wel eens dat je graag wat meer of anders zou willen bewegen? Lijkt het je prettig om in de buitenlucht samen met anderen iets actiefs ondernemen? Dan zijn deze wandeltrainingen misschien iets voor jou.

Als deelnemer kan je:

- sportief wandelen onder begeleiding van een ervaren wandeltrainer;
- lekker ontspannen in de buitenlucht en even je hoofd leeg maken;
- rustig opbouwen met warming-up en afsluiten met een cooling-down;
- na afloop een kop koffie/thee drinken en andere deelnemers ontmoeten.

Over de training
Elke training duurt in totaal 2 uur. Hiervan ben je 1,5 uur lekker actief bezig in de buitenlucht. De trainingen zijn ook geschikt voor niet-geoefende wandelaars. Er is wel enige conditie nodig om een uur onafgebroken te kunnen wandelen, in rustig tempo. Je kan kiezen of je aan één, aan meerdere of aan alle trainingen meedoet. Meedoen is gratis.

Data

- Dinsdag 27 februari om 14.00 uur
- Vrijdag 8 maart om 9.00 uur
- Donderdag 14 maart om 19.00 uur
- Dinsdag 19 maart om 9.00 uur
- Woensdag 27 maart om 14.00 uur
- Vrijdag 5 april om 19.00 uur
- Dinsdag 9 april om 9.00 uur
- Dinsdag 16 april om 14.00 uur
- Donderdag 25 april om 19.00 uur

Startpunt van de wandelingen
Het startpunt van de wandelingen is op wisselende locaties, in of dichtbij Lichtenvoorde. Alle startplekken zijn goed met fiets en auto bereikbaar.

Aanmelden vooraf
Wil je deelnemen? Stuur dan een e-mail naar mantelzorg@oostgelre.nl. Geef aan voor welke data je je wilt opgeven en vermeld hierbij ook je telefoonnummer. Aanmelden kan ook telefonisch via (0544) 39 35 35. Na aanmelding ontvang je een bevestigingsmail met verdere informatie. Wil je eerst vooraf nog wat meer weten? Dat kan ook via e-mail of telefonisch. Wanneer je belt, vraag dan naar Ingrid te Winkel of Matthijs Groot Nibbelink.

Kan jouw naaste niet zo lang alleen blijven?
Is deelname voor jou lastig, omdat je niet zo lang van huis weg kan? Mogelijk kan een hulp bij mantelzorg vrijwilliger wat voor jullie betekenen. Wil je hier meer over weten? Neem dan ook contact met ons op via bovengenoemd e-mailadres of telefoonnummer.

Wil jij de nieuwsbrief ook ontvangen?

Heb je de nieuwsbrief doorgestuurd gekregen en wil je de nieuwsbrief ook ontvangen? Je kunt je hier gemakkelijk voor aanmelden.

Volg ons op sociale media

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.

U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.

Voor een goede ontvangst voegt u mantelzorg@oostgelre.nl toe aan uw adresboek.