



DE ROODKAPJES BEGELEIDEN JOU OM RICHTING TE GEVEN RONDOM HET ZORGEN VOOR JE NAASTE!

WIL JIJ TWEE UURTJES
PER MAAND VRIJMAKEN
VOOR JEZELF? SCHRIJF JE
DAN NU IN VOOR DEZE
UNIEKE BIJENKOMSTEN!

WAT IS INBEGREPEN?

- ☛ Maandelijks 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 of thee en iets lekkers

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!

JAARROND 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 bijeenkomst van twee uur gaan we naar buiten om te ontspannen en ervaringen te delen. Ook behandelen we iedere maand een thema zoals: Zelfzorg, Loslaten, Gezonde grenzen, Energie, Schuldgevoel, Balans en Veerkracht.

IN DE AGENDA OP
DE WEBSITE KUN
JE ZIEN WAAR DE
ROODKAPJES
ZIJN EN OP WELK
TIJDSTIP



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