

“Ontspanning voor mantelzorgers in Almelo”

Je verzorgt met liefde je zieke naaste of je hulpbehoevende ouders en doet dit omdat je het vanzelfsprekend vindt. Dit houdt je misschien wel dag en nacht bezig. Omschakelen, tandje erbij en weer verder. Dit kan best impact op je gemoedstoestand hebben. Je ervaart een hogere druk en stress ligt op de loer. **Gun jezelf even een moment van ontspanning en stap met mij op de fiets!**

In samenwerking met Mantelzorg Almelo organiseren we een ontspannen fietstocht speciaal voor mantelzorgers in Almelo. Veel onnodige ballast valt weg en maakt ruimte voor rust en ontspanning. Je kunt de onderlinge verbinding zoeken met anderen in de groep. Ervaringen mag je delen, maar het hoeft niet. Niets moet, alles mag.

Wat mag je verwachten:

- Een korte intro over het effect van fietsen met koffie/thee en iets lekkers
- Een ontspannen en gezellig fietstochtje in een inspirerende omgeving
- Gerichte en praktische oefeningen onderweg: deels individueel en deels in de groep.
- Ruimte om te praten en ervaringen uit te wisselen

Wat levert het op:

- Je voelt meteen het ontspannen effect van het fietsen en de oefeningen die je later zelf ook weer makkelijk kunt inzetten
- Je gaat gemakkelijker met de druk in je omgeving om en kunt beter relativeren
- Je voelt je fit, energiek en je krijgt een frisse kijk op de wereld

Wie ben ik:

Astrid, 49 jaar, geboren en getogen nuchtere Tukker. In mijn leven heb ik veel veranderingen ondergaan: in mijn werk en privé. Om te ontladen pak ik de fiets. Vroeger al en nu nog steeds. Het heeft een positief effect op mijn gestel: het maakt me fit, vitaal en geeft me energie. Ik raak uit de hectiek van de dag en krijg vanzelf weer een andere kijk op de wereld. Hoe ik met veranderingen en stress omga, wil ik graag delen met anderen.

Wanneer:

Donderdag 16 mei van 13.00 tot 16.00 uur of Zaterdag 18 mei van 10.00 tot 13.00 uur – vertrek vanaf het P.M. Rogmanspark (ingang Hofstraat naast de vijver)

Aanmelden en deelname:

Wil je graag mee? Meld je dan uiterlijk 14 mei aan bij Astrid Olde Olthuis via email: info@fietsenmeetastrid.nl of via telefoonnummer: 06-57938157 en vermeld even of je donderdag 16 mei of zaterdag 18 mei mee wilt fietsen.

We vragen een kleine vergoeding van € 5,- per persoon

En we gaan ervan uit dat je over een fiets beschikt.

Graag tot dan !

