



evenement
voor jonge
mantelzorgers

djembee
&
zumba

zaterdag
19 november
14:00 - 17:00 uur

Van 14:00 tot 17:00 uur kun je gratis een workshop djembee volgen. Je leert hoe je dat Afrikaanse instrument moet bespelen. Of je kiest voor een workshop zumba. Dan sta je al snel te swingen! Na afloop staat er een tafel voor lekkers klaar.

Vraag je gratis toegangskaart voor 17 november aan via 088 - 887 69 00 of mail naar tlugas@socius-md.nl. De workshops zijn in Paviljoen Westerhout in Beverwijk. Kun je daar zelf niet gemakkelijk komen? Meld het ons tijdig, we kunnen vast wel wat regelen.

Het aantal plaatsen is beperkt, dus meld je snel aan!

De workshops djembee en zumba worden georganiseerd door MaatjeZ en Socius, in samenwerking met de gemeenten Beverwijk, Heemskerk en Velsen.

Als jonge mantelzorger weet jij hoe het is om veel ballen in de lucht te houden.

Zorgen voor een ander is een last en kan veel druk geven. Je hebt niet vaak tijd om leuke dingen te doen.

Toch is ontspanning nodig. Alleen zo kun je op adem komen en straks, vol met energie, weer verder gaan.

Kom daarom op 19 november naar Beverwijk voor een geweldig leuk evenement.

Dat is gratis voor alle jonge mantelzorgers uit Beverwijk, Heemskerk en Velsen.

Zien wij jou daar ook?

PS

meer informatie voor jonge mantelzorgers uit Beverwijk en Heemskerk staat op www.maatjez.nl/jongemantelzorger

Jonge mantelzorgers uit Velsen kunnen kijken op Facebook ([jongemantelzorgervelsen](#))

SOCIUS

Maatschappelijk
Dienstverleners

MaatjeZ
Zorgen
voor elkaar
Centrum voor Mantelzorg