

Korte tekst socials (Facebook, Instagram...):

Op vrijdag 14 juni 2024 organiseert Steunpunt Mantelzorg, in samenwerking met het Koningin Elisabeth Instituut (Kei), het gratis event: Kom op Adem. Zet al je zorgen opzij en kom luisteren naar boeiende sprekers, schrijf je in voor een ontspannende activiteit en geniet van lekkernijen! Het event gaat door in en rond het Koningin Elisabeth Instituut (KEI) te Oostduinkerke.

Inschrijven kan via:

- www.steunpuntmantelzorg.be/2024/04/23/kom-op-adem-2024/
- info@steunpuntmantelzorg.be
- 078 77 77 97



Lange versie (met programma):

Op **vrijdag 14 juni 2024** organiseert Steunpunt Mantelzorg, in samenwerking met het Koningin Elisabeth Instituut (Kei), het **gratis** event: Kom op adem. Zet al je zorgen opzij en kom luisteren naar boeiende sprekers, schrijf je in voor een ontspannende activiteit en geniet van lekkernijen. Het event gaat door in en rond het Koningin Elisabeth Instituut (KEI) te Oostduinkerke.

Ontvangst: van 10u tot 11u

Plenaire sessie: van 11u tot 12u30

- *Hilde Vandebroek is mantelzorger voor haar ouders en schreef een journal voor mantelzorgers. Ze vertelt haar persoonlijk verhaal en het belang van 'me-time'.*
- *Jordy is mantelzorger, buurtcoach en begenadigd schrijver. Tijdens zijn voorstelling deelt hij zijn ervaringen, uitdagingen en inzichten als mantelzorger en buurtcoach. Als afsluiter zal hij je betoveren door de schoonheid van zijn ontspannende gedichten.*

Lunch: Van 12u30 tot 13u30

Workshops: vanaf 13u30

- Yoga en zelfmassage op het strand;
- Workshop relaxatie;
- Demo paardenvissen op het strand (korte versie);

- Demo paardenvisser, inclusief bezoek aan de boerderij waar je helpt met sorteren, koken en proeven (lange versie);
- Of geniet van je vrije tijd op het strand.

Iedereen die voor iemand zorgt én de naasten zijn van welkom!

Inschrijven kan via:

- www.steunpuntmantelzorg.be/2024/04/23/kom-op-adem-2024/
- info@steunpuntmantelzorg.be
- 078 77 77 97

