



Op deze speciale dag zetten wij de mantelzorgers uit Albrandswaard graag in het zonnetje. U kunt deelnemen aan diverse workshops en een heerlijke lunch.

## WORKSHOP DJEMBÉ

Heeft u altijd al Djembé willen spelen? Dan is dit uw kans om kennis te maken met dit bekende Afrikaanse muziekinstrument. Polle Percussie geeft een workshop Djembé. De ritmes die tijdens deze workshop worden gespeeld zijn makkelijk te leren. Het plezier met elkaar en de creativiteit staan voorop! Kom samen muziek maken en ervaar de kracht van samenspelen.



Tijd: Inloop vanaf 10.00 uur  
Start: 10.15 uur  
Eind: 11.45 uur  
Waar: Het Lokaal

## LUNCH BIJ TASMAN



Een heerlijke  
lunch voor  
mantelzorgers

Tijd: Inloop vanaf 12.00 uur  
Start: 12.30 uur  
Eind: 14.30 uur  
Waar: Restaurant Tasman

## MANDALA TEKENEN



In de middag kunt u deelnemen aan de creatieve workshop Mandala tekenen. Onder leiding van Lizette Baetens ontwerpt u zelf een mandala. U mag er ook voor kiezen om een mandala in te kleuren

Tijd: 14.45 - 16.15 uur  
Waar: Het Lokaal

## DAG VAN DE MANTELZORG

## WANDELING

In de middag lekker een uur de natuur in? Bent u goed ter been en heeft u zin om met andere mantelzorgers samen te wandelen? Loop dan gezellig mee. Na afloop drinken we nog een kopje koffie of thee in Het Lokaal.



Tijd: 14.45 - 16.15 uur  
Waar: vanaf Tasman

## AANMELDEN

U bent van harte welkom op deze bijzondere dag. U mag zich inschrijven voor meerdere onderdelen, aanmelden kan tot uiterlijk 2 november. Dit kan via de aanmeldlink of bellen naar 010-5018322.

DAG VAN DE MANTELZORG