



## Bijeenkomst Wij Mantelzorgers Enschede op 16 november

### *Zorg je voor je naaste? Durf dan te vragen!*

Als je voor een ander zorgt, dan is het extra belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt en naar je eigen behoeften kijkt. Want hoe houdt je het zorgen anders goed vol? In het mantelzorgen zijn we geneigd veel zelf op te pakken en ook veel *alleen* te doen. Komt dat je bekend voor? Dan ben je op 16 november van harte welkom bij de volgende bijeenkomst van Wij Mantelzorgers Enschede: het platform van, voor en door mensen uit Enschede die voor hun naaste zorgen.

### **Thema 16 november: wil ik alleen, of wil ik samen?**

In onze rol van mantelzorger zijn we sterk, hulpvaardig en zorgzaam. En vaak maken we onbewust de keuze om het zoveel mogelijk alleen te doen en het zelf te regelen. Maar je hebt ook de keuze om familie, vrienden of hulpverleners te betrekken. Waarom zou je dat doen en hoe pak je dat aan? Die vragen staan centraal op 16 november.

### **Locatie en tijd**

De bijeenkomst is kosteloos en vindt plaats op woensdagmiddag 16 november tussen 14.00 en 17.00 uur in Prismare, atelier 3 ([gewijzigde locatie](#)). Er is een lift aanwezig in Prismare.

### **Aanmelden**

Kom jij ook? Aanmelden kan via: [contact@pggmenco.nl](mailto:contact@pggmenco.nl)

Telefonisch aanmelden kan via 030-2771016

### **Wat is Wij Mantelzorgers Enschede?**

Wij Mantelzorgers Enschede is een initiatief van en voor mantelzorgers in Enschede. We helpen elkaar om in balans te blijven, zodat we goed voor onze naasten kunnen zorgen. Behalve de bijeenkomsten bieden we op [www.wijmantelzorgersenschede.nl](http://www.wijmantelzorgersenschede.nl) ook de mogelijkheid om online van gedachten te wisselen. Wij Mantelzorgers Enschede is een community van en voor mantelzorgers en wordt mede mogelijk gemaakt door de Wijkteams Enschede en PGGM&CO, de ledenorganisatie voor iedereen in zorg en welzijn.

