

WANDELEN VÓÓR EN MET MANTELZORGERS



Beste mantelzorger,

Bergharen/Uden, juli 2018

Verlangt u naar een ochtend voor u zelf? Houdt u van de natuur? Woont u in de gemeente Uden? Ontmoeten, gezelligheid, ontspannen, genieten van de natuur en een luisterend oor en staan daarbij voorop.

Ik nodig u, in samenwerking met Ons Welzijn, Udenaar de Toekomst en het Udenfonds, van harte uit voor de volgende vier wandelingen.

Bedafse Bergen, woensdag 22 augustus

Bij deze wandeling genieten we van de afwisseling van de Bedafse bergen, het Sint Annabos met zijn karakteristieke natuur, en het rustige platteland ten zuiden daarvan. Ik ontvang u op de parkeerplaats tegenover kampeerboerderij D'n Dorsvlegel, Canadasweg 1, 5406 TS Uden.

Odiliapeel, donderdag 27 september

Nergens vind je meer rust dan in de bossen ten zuiden van Odiliapeel. We combineren de bossen met wandelen langs akkers en velden in dit gebied. Ik ontvang u naast het oorlogsmonument aan de Rechtestraat.

Maashorst, maandag 29 oktober

Bos, open vlaktes en jonge natuur. En misschien groot wild. Dit alles vindt u in dit uitgestrekte stiltegebied ten noorden van Uden. We verzamelen op de kruising van de Slabroekseweg en de Keelweg, bij de picknickbank.

Goorse bossen, dinsdag 27 november

Bent u al eens in de Goorse bossen geweest? Graag laat ik u kennismaken met de rust en de schoonheid van het echte Brabantse platteland. We verzamelen waar het fietspad de Knokerdweg kruist, in de buurt van Knokerdweg 16, 5406 NR Uden.

**GEINTERESSEERD? RESERVEERT U DEZE DATA IN UW AGENDA:
woensdag 22/8, donderdag 27/9, maandag 29/10, dinsdag 27/11**

Telkens ontvang ik u om 10.00 uur met koffie/thee en koek. Na een voorstelrondje wandelen we met een groep van maximaal zestien mantelzorgers circa anderhalf uur in een rustig tempo. Rond 12.30/12.45 uur zijn we terug bij de plaats waar we gestart zijn.

Wat leveren de wandelingen u op?

- In de eerste plaats een leuke ochtend met aandacht voor ú.
- U ontmoet andere mantelzorgers; misschien wel iemand uit uw eigen woonplaats of wijk.
- U wisselt ervaringen uit; mogelijk herkent u uw situatie in het verhaal van een ander.
- Wandelen draagt bij aan een goede balans tussen zorgen voor u zelf en zorgen voor een ander.

Kosten en betaling

Woont u in de gemeente Uden dan draagt het Udenfonds een deel van de kosten; uw eigen bijdrage is € 3,75 per wandeling. Woont u buiten de gemeente en wandelt u graag mee dan betaalt u € 7,50. Ik verzoek u het betreffende bedrag tegelijk met uw aanmelding over te maken op bankrekening NL41RABO 0312 5708 56 t.n.v. Happiness in Progress. De eigen bijdrage wordt uitsluitend teruggestort indien de wandeling vanwege extreme weersomstandigheden door mij wordt geannuleerd of wanneer ik door onvoorziene omstandigheden de wandeling niet kan verzorgen.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden door te mailen naar info@happinessinprogress.nl of te bellen met 06-1804 1346. Bij uw aanmelding ontvang ik graag uw naam, telefoonnummer, emailadres, woonadres en opgaaf van de wandelingen waaraan u wilt deelnemen.

Enkele bijzonderheden

- Enkele dagen vóór de wandeling ontvangt u van mij een mail met informatie over de grootte van de groep, een routebeschrijving naar de plaats waar we verzamelen, etc.
- Gym- of wandelschoenen met profiel zijn aan te raden. We wandelen over onverharde paden, bospaden, gras, zand of over landelijke verharde wegen.

Hopelijk heb ik u enthousiast gemaakt. Heeft u vragen over de wandelingen? Neemt u dan gerust contact met mij op. Heeft u ondersteuningsvragen over mantelzorg belt of mailt u dan met Suzanne Cochius, aandachtsfunctionaris mantelzorg bij Ons Welzijn (tel. nr 06-14342354, emailadres suzanne.cochius@ons-welzijn.nl, bereikbaar op ma-di-vrij).

Graag ontmoet ik u bij één of meer wandelingen!

Met vriendelijke groet,

HAPPINESS IN PROGRESS
Mary van der Linde



Website: www.happinessinprogress.nl
Mail: info@happinessinprogress.nl
Telefoon: 06-18041346

Ons Welzijn
Suzanne Cochius



UdenFONDS

