

MANTELZORGERS: ONTMOETEN, WANDELEN EN DELEN



Beste mantelzorger uit de Gemeente West Maas en Waal,

Met veel plezier nodigen de Gemeente West Maas en Waal en Happiness in Progress u uit voor vier wandelingen in de rust van de natuur in de periode april tot en met juli 2019.

Mijn naam is Mary van der Linde. Sinds augustus 2017 verzorg ik in meerdere gemeenten wandelingen voor mantelzorgers; wandelingen waarbij ontmoeten, ontspannen, genieten van de natuur, een vertrouwde en veilige sfeer en gezelligheid van waarde zijn. Ik ontvang u om 10.00 uur in de natuur met koffie/thee en zelfgebakken koek of gebak. Vervolgens wandelen we met maximaal 16 mantelzorgers ca. anderhalf uur in een rustig tempo. Rond 12.30 uur zijn we terug op de plaats waar we zijn gestart.

De wandelingen die ik voor u in petto heb zijn gepland op de volgende data:

Dinsdag 2 april, woensdag 1 mei, donderdag 6 juni en vrijdag 5 juli.
Tip: noteert u de data alvast in uw agenda.

APPELTERNSE WANDELING, dinsdag 2 april

Bij een wandeling in en rond Appeltern mag landgoed de Heerlijkheid Appeltern niet ontbreken. Ook speelt de Nieuwe Wetering een rol. We lopen over verharde landwegen en onverharde bospaden.

VAN ALPHEN NAAR MOORDHUIZEN EN TERUG, woensdag 1 mei

Tussen Alphen en Moordhuizen genieten we, geheel over verharde wegen, van het mooie uitzicht op de uiterwaarden en de Maas, van de Galloway runderen, en van het landelijke karakter van de dijk.

DREUMELSE WANDELING, donderdag 6 juni

Uiterwaarden, landwegen, bospaadjes en de dijk: een gevarieerde wandeling ten zuidwesten van Dreumel!

WAMELSE WANDELING, vrijdag 5 juli

Prachtig, deze wandeling ten noorden van Wamel, over de zomerdijk, De Hul en de Waalbandijk. We wandelen over verharde en onverharde landwegen en door gras.



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 plaats.
- 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.



Aanmelden

Stuur een mail naar info@happinessinprogress.nl of bel tel. 06-1804 1346. Ik ontvang graag uw naam, telefoonnummer, emailadres en opgaaf van de wandelingen waaraan u wenst deel te nemen.

Kosten en betaling

De gemeente West Maas en Waal draagt een deel van de kosten. U betaalt zelf een eigen bijdrage van € 4,75 per wandeling. Ik verzoek u tegelijk met uw aanmelding uw eigen bijdrage 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.

Enkele bijzonderheden

- Enkele dagen vóór de wandeling ontvangt u van mij een mail met informatie over de omvang van de groep en een uitgebreide routebeschrijving.
- Gym- of wandelschoenen met profiel zijn aan te raden.
- Bij eventueel hoog water wordt de route of wandellocatie gewijzigd.



Wandelt u (weer) mee? Hopelijk heb ik u enthousiast gemaakt. Heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met mij op. Graag tot ziens!

Met vriendelijke groet,

HAPPINESS IN PROGRESS
Mary van der Linde

Happiness
in
Progress



Website: www.happinessinprogress.nl

Mail: info@happinessinprogress.nl

Telefoon: 06-18041346