



Datum & tijd:

Donderdagavond 28 mei 2026

Programma:

Vanaf 19.00 uur inloop

19.30 Gastspreker Peggy Kegel

21.00 Napraten met een drankje

Locatie:

Ontmoet

Wilhelminastraat 1a

Bergschenhoek

Toegang:

Gratis

Voraf aanmelden

Zelfzorg in het zorgleven

Een avond voor jou als mantelzorger

Zorg je voor een ander? Dan ken je dat gevoel waarschijnlijk maar al te goed: je gaat gewoon door. Dag na dag. Omdat het nodig is, omdat je er wilt zijn, omdat het niet anders kan.

Maar wie zorgt er eigenlijk voor jou?

Donderdagavond 28 mei staat in het teken van één vraag: **“Hoe zorg je ook goed voor jezelf?”**

Ervaringsdeskundige Peggy Kegel neemt je mee in het **thema zelfzorg**. Eerlijk, herkenbaar en met praktische inzichten.

Naast de gastspreker is er voldoende ruimte om andere mantelzorgers te ontmoeten. Mensen die begrijpen wat jij meemaakt, zonder dat je het hoeft uit te leggen.

Deze avond is mogelijk gemaakt door een samenwerking van Zonder Zorg Zelfstandig en Mantelzorg Welzijn Lansingerland

Info en aanmelden

Mail naar info@zzzelf.nl en ontvang alle praktische informatie.