

UITNODIGING

Verkwikkende natuurwandeling voor mantelzorgers op 26 september 2017



Als zorgende ben je altijd druk. Hoe vaak neem je tijd om onbevangen te genieten van een rustmoment?

Om je ruimhartig te kunnen blijven bekommeren om de andere is het nochtans belangrijk je eigen veerkracht niet uit het oog te verliezen. Waarom niet al wandelend met lotgenoten in een mooi stukje natuur op adem komen?

De natuur trekt aandacht zonder dat het je moeite kost. Je geeft je als vanzelf over aan zintuigelijke sensaties zoals de wind door je haren, de geur van het bos, verrassende paddenstoelen, ritselende bladeren. Ze helpen je loskomen van de dagelijkse beslommeringen.

Elke stap in de natuur nodigt uit om aanwezig te zijn in het heden. Aandacht voor de natuur doet mensen verademen en geeft een gevoel van vrijheid en ruimte. Je komt tot jezelf en ontdekt dat alles al beschikbaar is om gelukkig te zijn.

Ervaar de natuur al dan niet met je hulpbehoevende en collega mantelzorgers en put samen vreugde uit de ervaring van het hier en nu tijdens de natuurbelevingswandeling op dinsdag 26 september 2017.

Voel je stevig en vrij na deze prille herfstwandeling!

Waar? Vrijbroekpark – Ridder Dessainlaan, 65 – 2800 Mechelen

Wanneer? Dinsdag 26 september 2017 van 14 tot 15.30 u.

Wandeltraject

De wandeling start aan het bezoekerscentrum en is toegankelijk voor rolwagens. Dichtbij dit gebouw is parkeergelegenheid voor mensen met een rolwagen en binnen vind je aangepast sanitair.

Je gids Marleen Van Puyvelde - www.natuurgewijs.be

Informatie en inschrijven

015/44 33 04 – rivierenland@sociaalhuismechelen.be

