

# Ben jij een jonge vrouw tussen de 16 & 30 jaar? zorg je voor iemand? En ben je woonachtig in Rotterdam??

Dan ben jij een jonge mantelzorger en krijg je de kans er  
helemaal gratis een weekend tussenuit te kunnen!



ik ben mantelzorger

Eind September - begin Oktober\* organiseren wij een weekend voor jonge mensen die de zorgen voor iemand waarmee zij een persoonlijke band hebben. Dit kan een ouder, broer, zus, buurvrouw enz zijn. Het gaat hierbij **niet** om iemand die vrijwilligerswerk doet of werkzaam is in de zorg.

Omdat de zorg voor iemand best zwaar kan zijn bieden wij jou de kans om er even tussenuit te gaan en om weer even op te kunnen laden. Op dit weekend bieden wij een training aan om met andere jonge mantelzorgers in gesprek te gaan en van elkaar te leren. Ook wordt er een ontspannend programma aangeboden om even helemaal tot rust te komen.



Wil jij jezelf of iemand aanmelden?  
Dat kan bij:

Joke Machielse of  
Mattis van den Bogaard

Stichting Maatschappelijke  
Dienstverlening Centrum  
Kipstraat 37  
3011 RS Rotterdam  
010 240 06 22  
[j.machielse@smdc.nl](mailto:j.machielse@smdc.nl)  
[m.bogaard@smdc.nl](mailto:m.bogaard@smdc.nl)

\* De precieze datum is nog niet bekend, maar zodra de datum bekend is wordt u direct door ons op de hoogte.