



UITNODIGING voor alle mantelzorgers in Uddel

UDDEL, 17 oktober 2025

Beste mantelzorger,

Rondom de Dag van de Mantelzorg staan we landelijk stil bij al de mantelzorgers die zorg geven aan een familielid of buurtbewoner.

Als groep mantelzorg van Uddel Samen organiseren wij op **DV woensdag 12 november** een thema-avond. Het thema is “Beweging: het beste medicijn voor langer zelfstandig blijven”.

Zelfstandig blijven; dat willen we allemaal. Ook uw moeder, vader of partner. Maar hoe? Oefentherapeut Janine Davidse en innovator Arend Roos laten zien wat beweging doet: minder pijn, beter slapen, meer energie. Het is, zeg maar, je eigen apotheek. Deze avond krijgt u concrete handvatten. Hoe train je veilig thuis? Welke oefeningen helpen bij opstaan en lopen? Hoe verlaag je het valrisico? Janine en Arend delen wat ze zien in de praktijk zoals die ook in Uddel wordt ingezet via Uddel Thuis in Beweging. Gewoon wat werkt.

U ontdekt waarom beweging niet alleen spieren traint maar ook je 'breinapotheek' activeert. En u gaat naar huis met oefeningen die u morgen kunt toepassen.

Datum:	woensdag 12 november 2025
Inloop met koffie / thee:	19.15 uur
Aanvang:	19.30 uur
Plaats:	Wilhelminahof, Uttiloehweg 15 in Uddel

De avond wordt afgesloten met een hapje en drankje en een mooie fotopresentatie om te ontspannen. Aan het einde van de avond is er voor alle deelnemers een presentje.

U kunt zich aan- of afmelden via het e-mail adres **mantelzorg@uddelsamen.nl** of via het telefoonnummer **06 – 13 68 56 85** (bellen, appen of SMSen). Ook als u zich niet aanmeldt, bent u van harte welkom!

Met vriendelijke groet,

Groep Mantelzorg Uddel Samen

Corrie, Eefje, Fen en Martha