

WELZIJN



BAARN

# Mantelzorg Café

## ‘Genieten van gezonde voeding passend bij uw doel en leefstijl’

Voeding is de basis van ons bestaan en van onze gezondheid. Met goede voeding is veel gezondheidswinst te boeken en zijn veel problemen te voorkomen. Gezonde voeding is voor de mantelzorger van groot belang, hij/zij zorgt ten slotte, buiten voor zichzelf, ook nog voor zijn/haar naaste.

Dit kost veel energie; mentaal en lichamelijk. Diëtiste Eline Posthumus van DieetStudio13 zal tijdens dit Mantelzorg Café vertellen over het genieten van gezonde voeding die passend is bij uw doel en leefstijl.

### MEER INFORMATIE & AANMELDEN

- Wanneer:** maandag 14 oktober 2019  
**Hoe laat:** 14:00 uur tot 16:00 uur. Inloop vanaf 13:30 uur.  
**Waar:** Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 Baarn.  
**Opgeven:** [Mantelzorg@welzijnbaarn.nl](mailto:Mantelzorg@welzijnbaarn.nl)  
**Meer informatie:** Marianne Bosch – tel: 06 -10 64 55 30

Het Mantelzorg Café is voor alle mantelzorgers uit Baarn. Het is een bijeenkomst met voorlichting, het kunnen zorgen delen en samen zijn. Na afloop is er gelegenheid om na te praten.

U bent van harte welkom!