



Gouden Verhalen voor Mantelzorgers



Zes creatieve ochtenden voor ontspanning, ontmoeting en ruimte voor jezelf

Stichting Gouden Verhalen biedt een serie bijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers. Een moment van ontspanning, waarin ruimte is voor creativiteit en ontmoeting.

Als mantelzorger zorg je vaak intensief voor je partner, familielid of naaste. Dat kan veel van je vragen. Soms voelt het alsof je topsport bedrijft: je leven staat op z'n kop en het is niet altijd makkelijk om vol te houden. Je kunt je hierin ook eenzaam voelen.

Gouden Verhalen

Met Gouden Verhalen bieden we een plek waar je even los kunt komen van alles wat er op je bord ligt. Een plek waar ruimte ontstaat voor ontspanning, plezier en tijd voor jezelf.

Tijdens zes bijeenkomsten werk je met eenvoudige creatieve opdrachten zoals tekenen en schrijven. Ervaring hierin is niet nodig. Het gaat niet om perfectie, maar om het plezier van het maken en het delen van ervaringen.

Jouw persoonlijk verhaal staat centraal. Zo ontstaat een waardevol document waarin jouw ervaringen en gedachten op creatieve wijze zijn verwerkt.

Gouden Boek

Aan het eind van de serie bundelen we de pagina's. Zo ontstaat jouw eigen Gouden Boek, vol beelden, herinneringen en gedachten.

Deze ervaring inspireert je misschien om ook thuis tijd voor kleine creatieve momenten te vinden. Eventueel ook samen met degene voor wie je zorgt.

Wat biedt deze cursus je?

- Plezier en ontspanning door creatief bezig te zijn
- Aandacht voor jezelf
- Positieve herinneringen ophalen
- Andere mantelzorgers ontmoeten
- Steun en herkenning



Praktische informatie

Dag en tijd	2 okt, 16 okt, 30 okt, 13 nov, 27 nov, 11 dec 2026 van 10.00 - 12.30 uur
Locatie	Haarlem centrum (locatie volgt)
Deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Eigen bijdrage*	€ 30 voor 6 workshops
Contact	info@goudenverhalen.nl

* Deze cursus wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage het BAVO-fonds en Sluyterman van Loo fonds.

