

# Eigen Tijd

## Moment voor jezelf

Eigen Tijd is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers die even **tijd voor zichzelf** nodig hebben.

**Zorg je thuis voor iemand die je niet alleen kunt laten, maar wil je ook wel eens even een moment voor jezelf?**

Kom dan naar 'Eigen Tijd'. Je kunt alleen komen, maar samen komen mag ook. Terwijl je koffie drinkt en anderen ontmoet, is je partner, kind of ouder er ook even uit. Winkels en markt zijn vaak in de buurt, dus wil je even alleen winkelen of boodschappen doen dan kan dat. Laat je je partner of kind bij ons, dan is het wel belangrijk dat hij of zij zichzelf kan redden. Het eerste kopje koffie is gratis.

Bij **Eigen Tijd** vind je:

- een luisterend oor
- informatie over mantelzorgthema's en -activiteiten
- antwoord op vragen
- aandacht voor jou en degene voor wie je zorgt

**Eén keer per week op diverse locaties in Almere.**

### **Heb je een vraag?**

Bel of mail naar de contactpersonen vermeld bij de locatie (z.o.z)

Anmelden is niet nodig, kom gewoon binnenlopen!

Heb je vervoersproblemen? Dan zoeken we samen een oplossing.



# Eigen Tijd

## Moment voor jezelf

Eén keer per week op diverse locaties in Almere.

### Almere Haven

#### Café Roest (Corrosia)

Markt 39A

**Elke eerste dinsdag van de maand tussen 10.00 - 12.00 uur**

Sefanja van der Veer - 06 360 15 246 - svdveer@almere.nl, Anne Hendrixx - 06 360 80 606 - a.hendrixx@vmca.nl

### Almere Stad

#### Mockamore

De Diagonaal 3 (naast de bibliotheek)

**Elke eerste woensdag van de maand tussen 10.00 - 12.00 uur**

Mariëtte Alberda - 06 524 20 105 - alberda@deschoor.nl, Anne Hendrixx - 06 360 80 606 - a.hendrixx@vmca.nl

### Almere Stedenwijk

#### Buurtcentrum de Inloop

's-Hertogenboschplein 8 (bij de Albert Heijn)

**Elke donderdag tussen 10.00 - 12.00 uur**

Mariëtte Alberda - 06 524 20 105 - alberda@deschoor.nl, Anne Hendrixx - 06 360 80 606 - a.hendrixx@vmca.nl

### Almere Buiten

#### EveNaarHuis

Sumatraweg 352

**Elke maandag tussen 10.00 - 12.00 uur**

Aranka Verheugd 06 363 44 762 - afeverheugd@almere.nl, Bea Westdijk 06 364 55 424 - bwestdijk@almere.nl