

# Mama Vita / Balans Zeeland & West-Brabant

# Activiteiten 2024

29 APRIL



Online bijeenkomst **Power to you!** Hoe kunnen we elkaar versterken en verbinding maken? We delen ervaringen en onze kracht.

29 april 2024, 19.00 - 20.30 u.  
Locatie: online via Teams.

21 MEI



Online bijeenkomst **Veerkracht**  
Wat is veerkracht en hoe maak je deze groter? We kunnen dit inzetten voor zelfzorg en de zorg voor anderen.

21 mei 2024, 19.00 - 20.30 u.  
Locatie: online via Teams.

19 JUNI



**Walk & Talk;** een wandelroute door de polder van Tholen en langs het prachtige natuurgebied bij de Oesterdam, ongeveer 11 KM.

19 juni 2024, 09.30 - 12.00 u.  
Locatie: Tholen Oesterdam.

12 SEPTEMBER



**Walk & Talk;** een wandelroute langs akkertjes en weilanden. Een absolute parel van het gebied is het idyllische Rozenven. De route is 11 KM.

12 september 2024, 09.30 - 12.00 u.

Locatie: Visdonk Roosendaal.

7 OKTOBER



Online bijeenkomst **Power to you!** Hoe kunnen we elkaar versterken en verbinding maken?

We delen ervaringen en onze kracht.

7 oktober 2024, 19.00 - 20.30 u.

Locatie: online via Teams

18 NOVEMBER



Online bijeenkomst met **Film en gast.** Claudette (landelijk coördinator van Mama Vita en regio coördinator Balans) maakte een korte film van Martin. Hierin vertelt hij helder en moedig over zijn ervaring met onderwijs, hulpverlening, begeleid wonen, zelfstandig wonen en zijn transitie. Na de film gaan we het gesprek met elkaar aan. Martin is hierbij aanwezig.

18 november 2024,  
19.00 - 20.30 u.

Locatie: online via Teams.

Aanmelden: [zeelandenwestbrabant@mamavita.nl](mailto:zeelandenwestbrabant@mamavita.nl)

Meer info: [www.balansdigitaal.nl/agenda](http://www.balansdigitaal.nl/agenda)



Natasja Rijken

**Mama Vita**  
Autisme netwerk voor moeders

**BALANS**  
landelijke oudervereniging