

Gronden en groeien

Naast het dagelijkse werk leent de grond van Tuinderij de Es zich goed om te groeien, op zoek te gaan naar je eigen wortels en je eigen kern. Wil je leren ontspannen, meer verbinding voelen met jezelf, met de natuur om je heen? Of wil je weten welke stappen je wil zetten in je leven? Daniëlla biedt oefeningen op maat waarin je leert te aarden, je ontdekt wat je kwaliteiten zijn, waar je vraagstukken liggen, waar je ontspanning in je lichaam nodig hebt. Als deelnemer kun je met Daniëlla bespreken aan wat voor soort oefeningen je behoefte hebt, een enkele sessie of een traject. Telefoon **Daniëlla 06-14997706**.



TUIN DE ES

Zorgtuinderij de Es
Eind 19c
5076 TD Haaren

Meer informatie over Zorgtuinderij de Es kan je vinden op www.tuindees.nl. Wij zijn aangesloten bij SZZ, de stichting Samenwerkende Zorgboeren Zuid en FLZ, Federatie Landbouw en Zorg en voeren het keurmerk Kwaliteit laat je Zien.



TUIN DE ES

BIOLOGISCHE GROENTEN & FRUIT / ZORG / ARRANGEMENTEN



Dagbesteding en lekker werken in het groen
op Zorgtuinderij de Es



Eind 19c
5076 TD Haaren
info@tuindees.nl

WWW.TUINDEES.NL

*“Wat mooi al die groente en
wat een rust straalt het uit”.*

- deelnemer -



Voor ouderen die een ontspannende dag willen beleven

De tuinderij en omgeving bieden vele mogelijkheden in het groen. In de ochtend helpen we met het bereiden van de warme lunch. Er wordt regelmatig gewandeld en voor wie wil zijn er altijd klusjes te doen op de tuinderij. Niets hoeft en er kan veel.

Het resultaat is dat deelnemers een mooie dag hebben en en dat hun mantelzorgers worden ontlast.

Heeft u interesse voor uzelf, uw partner, uw vader of moeder neem vrijblijvend contact op met **Bart 06-22137239**, of via mail **info@tuindees.nl**



*“Mijn man vindt het zo fijn
dat hij hier lekker zijn gang kan gaan”.*

- mantelzorgers -



Tuingroep, alle leeftijden

Heb je psychosociale en/of psychiatrische problemen, een opname achter de rug, herstellende van een burn-out, wil je re-integreren op de arbeidsmarkt, op zoek naar je mogelijkheden in een rustige omgeving? Of op zoek naar een zinvolle dagbesteding, waar je mag zijn zoals je bent? Waarschijnlijk kunnen wij wel wat voor je betekenen.

We werken met een vaste dagstructuur. We bekijken per dag welke taken er zijn, en wie wat leuk vindt om te doen op de tuinderij. Je werkt op je eigen tempo, met hulp of zelfstandig, soms met een steuntje in je rug. Je ervaart wat je wel kan en waar je grenzen liggen. We kijken samen naar wat je nodig hebt en welk doel je voor ogen hebt. Dat kan voor iedereen anders zijn; plezierige dagbesteding, je nuttig voelen, onderdeel zijn van de maatschappij. Maar je kan ook meedoen om voor jezelf te ontdekken waar je kracht ligt, en zo doorgroeien naar een volgende stap.

Lijkt het je wat? Heb je vragen? Neem vrijblijvend contact met **Pascal 06-57702480** (dinsdag tot en met vrijdag), of met **Bart 06-22137239** (maandag of als Pascal de telefoon niet op neemt), of via mail **info@tuindees.nl**



*“Ik voelde me
heel snel thuis”.*

- deelnemer -