

Gebruik onderstaande tekst als voorbeeld om een mantelzorger uit te nodigen om gebruik te maken van de MantelzorgBalans-tool. Voel je vrij om de mail zo aan te passen dat hij helemaal bij jou past:

Beste <naam>,

Neem je weleens tijd voor jezelf om de balans op te maken en eens stil te staan bij wat belangrijk voor jou is? Waar jouw grenzen liggen en wat je graag zou willen doen?

De MantelzorgBalans-tool kan je daarbij helpen. In MantelzorgBalans vind je veel informatie, een viertal oefeningen en een plek om je herinneringen bij te houden.

Juist als je denkt: "Hier heb ik geen tijd voor", zou ik je willen uitnodigen om eens een kijkje te nemen. Want wanneer je zelf goed in balans blijft, kan je er ook beter zijn voor jouw omgeving.

Je kunt MantelzorgBalans gratis gebruiken via: <https://balans.mantelzorg.nl>  
En hier vind je enkele filmpjes die uitleg geven over MantelzorgBalans:  
<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroepen/mantelzorgbalans-voor-meer-balans-in-je-leven/>

Ben je geïnteresseerd en heb je nog vragen? Neem dan vooral contact met mij op.

Hartelijke groet,  
<naam>