

# Grip op je leven: Cursus voor mantelzorgers

Manteling



## Meerdaagse activiteit

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 dec



## Tijdstip

van 13:30 tot 16:00 uur



## ZB Bibliotheek van Zeeland

Kousteensedijk 7, Middelburg

De cursus '**Grip op je leven met mantelzorg**' is speciaal ontworpen voor mantelzorgers met intensieve zorgtaken. Deze cursus biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg. Zo kun je de balans vinden tussen je zorgtaken en tijd voor jezelf.

Om meer balans te vinden, is het belangrijk dat je jezelf toestaat ook voor jezelf te zorgen. Kleine aanpassen kunnen al een groot verschil maken. Én je hoeft het niet alleen te doen. Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor je zelf.

Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

Tijdens deze praktische cursus werk je aan jouw ontwikkeling. De cursus bestaat uit opdrachten rond onder andere de volgende thema's:

- Ruimte en aandacht voor jezelf
- Verbondenheid
- Wat geeft jou energie?
- Veerkracht en stress.

Tussen de bijeenkomsten zitten twee of drie weken tussen, zodat je zelf kan werken aan de doelen die je hebt opgesteld.

## Kosten

Eigen bijdrage voor mantelzorgers uit de gemeenten Middelburg en Veere is € 25,-. Informeer naar de mogelijkheden voor een (gedeeltelijke) vergoeding vanuit je aanvullende ziektekostenverzekering of je werkgever. We denken graag met je mee!

## Informatie

Lees meer informatie in de [flyer](#) of bel naar 0118 553530 tussen 9:00 en 13:00. Ons aanbod staat op onze site [www.manteling.nu](http://www.manteling.nu).

## Voor wie

Volwassenen, Senioren

## Waarover

Gezondheid

## Wat

Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar  
[middelburgontmoet.nl/agenda](https://middelburgontmoet.nl/agenda)

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7

Grip op je leven: Cursus...

23 sep, 7, 21 okt, 11 nov en 2 c

Kousteensdijk 7