



TRAINING ZELFZORG & ONTSPANNING VOOR MANTELZORGERS

Wanneer je structureel voor iemand anders zorgt, is het belangrijk voldoende aandacht aan jezelf te besteden en goed voor jezelf te zorgen. In de praktijk kan dit als een grote uitdaging voelen.

Als mantelzorgers neem je soms meer hooi op je vork dan je aankunt. Soms lijkt het erop dat je door bepaalde omstandigheden niet anders kunt of ben je niet bewust dat er een grens overschreden is. Dit kan leiden tot overbelasting. Wil je als mantelzorgers goed voor jezelf zorgen, dan is het volgen van deze training een aanrader!

In deze training van drie bijeenkomsten staat centraal hoe je als mantelzorgers goed voor jezelf kunt zorgen. Thema's die in de training aan bod komen zijn: zelfzorg, energiebalans, grenzen stellen, Positieve Gezondheid, opkomen voor je zelf, omgaan met je zorgen. Praktische oefeningen staan centraal.

Wanneer jij als mantelzorgers in balans bent en goed voor jezelf zorgt, kun je beter voor iemand zorgen.

U volgt de cursus samen met andere mantelzorgers en heeft dus contact met lotgenoten.

We gaan vooral aan de slag, u gaat zelf ervaren hoe het is om te denken in mogelijkheden, hoe u uw eigen gezondheid positief kunt beïnvloeden (vanuit de methode Positieve Gezondheid) en op welke manieren u zich kan opladen om de zorg vol te houden (vanuit de methode Klein geluk voor mantelzorgers).



Cursusleider: Mantelzorgconsulent en tevens Yoga Nidradocent Wendy Nederend

Datum: 30 maart, 13 april, 11 mei 2023

Kosten: Gratis

Tijdstip: 09.30 -12.00 uur

Locatie: De Spreng, Kerkstraat 50, Oude Wetering

Aanmelden: w.nederend@dedriemaster.nu

