

Cursusaanbod 2019

voor mantelzorgers
uit Amsterdam en Diemen



Cursusaanbod voor mantelzorgers

Draagt u de zorg voor een ziek of verslaafde vriend(in), familie- of gezinslid? Dan bent u mantelzorger.

Naast uw mantelzorgtaken heeft u ook een eigen leven, met mogelijk een gezin, werk en andere bezigheden. Wilt u alle ballen in de lucht blijven houden, dan is het belangrijk dat u goed voor uzelf blijft zorgen.

In balans blijven

Markant ondersteunt mantelzorgers bij het (her)vinden van balans tussen het zorgen voor een naaste en het zorgen voor zichzelf. Wij bieden cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam en Diemen.

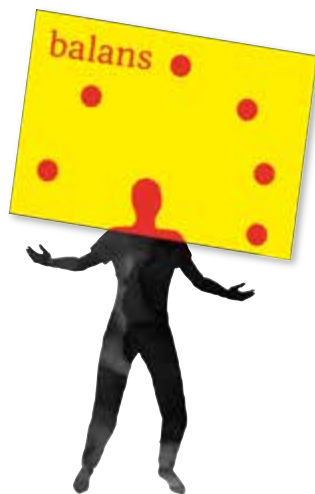
In onze cursussen leert u:

- inzicht krijgen in uw eigen situatie
- uw grenzen aangeven
- hoe u werk en mantelzorg kunt combineren
- om hulp te vragen

De cursussen zijn gratis. U kunt voor meer informatie of aanmelden contact opnemen met Markant.

T. 020 886 88 00

E. info@markant.org



Cursus 'De zorg de baas'

Aanmelden kan voor elke cursus en is niet gebonden aan het stadsdeel waar u woont of zorgt.

Gemeente Diemen – 3, 10, 17 en 24 april en 1 mei
van 13:00 tot 16:00 uur – De Brede HOED in Diemen

Stadsdeel West – 16, 23, 30 mei, 6 en 13 juni
van 10:00 tot 12:30 uur – De Havelaar Douwes
Dekkerstraat 2

Stadsdeel Zuid – 3 en 10 augustus
van 10:00 tot 16:00 uur – Odensehuis Hygiëastraat 4

Stadsdeel Zuidoost – 29 augustus en 8, 12, 19 en
26 september
van 13:00 tot 16:00 uur – NoLIMIT Geldershoofd 80

Stadsdeel Nieuw-West – 4, 11, 18, 25 september en
2 oktober
van 18:30 tot 21:00 uur – De Aker Noordeakerweg 2

Stadsdeel Noord – 10, 17, 24 september, 1 en
8 oktober
van 10:00 tot 12:30 uur – Odensehuis 't Schouw
Dolardplein 2

Werk en mantelzorg

17 mei en 1 november 2019
van 9:30 tot 16:30 uur – Buurtboerderij 'Ons Genoegen'
Spaarndammerdijk 319, 1014 AA Amsterdam

Cursus 'De zorg de baas- online

Handig omdat u deze cursus op elk gewenst moment
vanuit huis kan volgen.

Ga naar:
www.markant.org/online-cursus-de-zorg-de-baas

Mogelijk gemaakt door:



Voor meer **informatie** kunt u
contact met ons opnemen via:

Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam
T. 020 886 88 00 | www.markant.org | info@markant.org

