

Mogelijk gemaakt door:



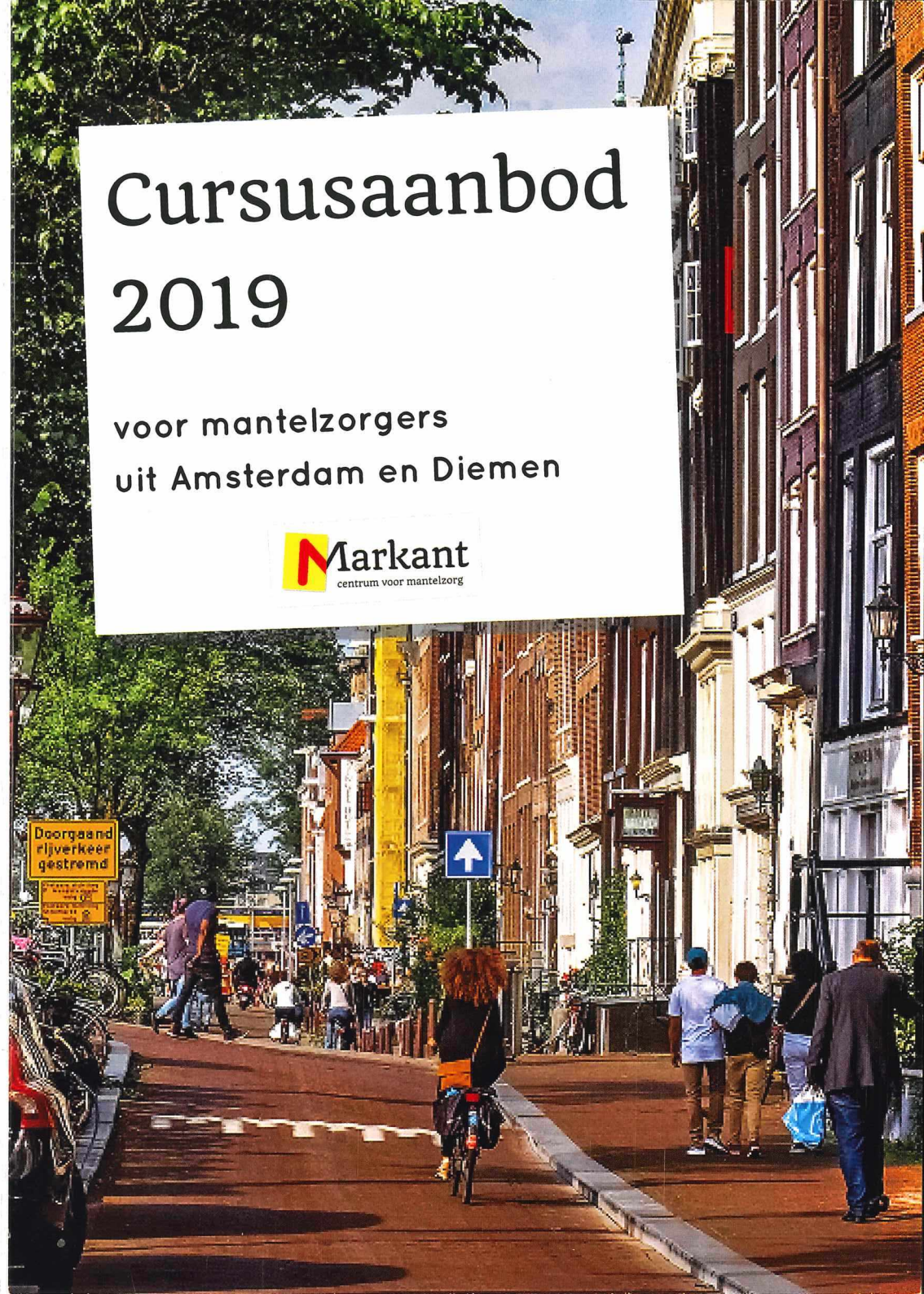
Cursusaanbod 2019

voor mantelzorgers
uit Amsterdam en Diemen



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



Cursusaanbod voor mantelzorgers

Draagt u de zorg voor een zieke 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

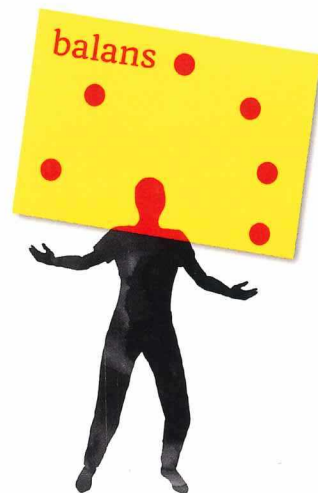
Markant ondersteunt mantelzorgers bij het (her)vinden van balans tussen het zorgen voor een naaste en het zorgen voor zichzelf. Wij bieden cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam en Diemen.

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, mei, 6 13 en 20 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 - 1, 8, 15, 22 en 29 november 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 21:30 uur - Het Anker Jacques Veltmanstraat 427

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

Training 'Werk en mantelzorg combineren'

17 mei of 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