

Cursussen voor Mantelzorgers

in Amsterdam
Diemen en Duivendrecht



Cursussen voor mantelzorgers

Zorgt u voor een naaste die ziek, gehandicapt of verslaafd is? 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.

Markant biedt cursussen en voorlichtingsbijeenkomsten voor mantelzorgers die daarbij ondersteunend zijn. Onze cursussen en bijeenkomsten zijn gratis.

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
- hoe u energie overhoudt

Alle cursussen en bijeenkomsten vinden meerdere keren plaats, op verschillende locaties of online.

Meer informatie en aanmelding

Kijk voor meer informatie over data, locaties en aanmelding op de website van Markant: www.markant.org/agenda.

U kunt u ons ook bellen of mailen: T. 020 886 88 00

E. info@markant.org

NIEUW: Cursus 'Samen praten over zorg'

Deze cursus is in eenvoudig Nederlands. Spreekt u niet zo goed Nederlands? Vindt u lezen lastig? Dan kunt u deze cursus goed volgen.

Zorgt u voor een ziek familielid? Bent u moe of gestrest door het zorgen? Heeft u weinig tijd voor uzelf? In de cursus praten we hierover. U krijgt informatie en tips. U leert hoe u ook weer tijd voor uzelf krijgt. We komen 5 keer bij elkaar.

Cursus 'De zorg de baas' voor mantelzorgers

Vijf inspirerende bijeenkomsten waarin het om u als mantelzorger gaat. U leert om de zorg zo te regelen dat u meer energie overhoudt en ook weer aan uzelf toekomt.

Training 'Werk en mantelzorg combineren'

Eéndaagse training voor mantelzorgers met een baan. Hoe vindt u een goede balans tussen werk en mantelzorg? Hoe regelt u dat op uw werk en thuis? Wat u bespreekt met uw leidinggevende en collega's? U krijgt praktische handvatten en tips.

Training 'De Mat'

Zeven wekelijkse bijeenkomsten voor mantelzorgers van naasten met psychische problemen. U leert anders te communiceren met uw naaste, meer te genieten en u minder belast te voelen.

Voorlichtingsbijeenkomsten:

'Financiële mogelijkheden voor mantelzorgers'

Vaak komen mantelzorgers voor extra zorgkosten te staan. Op welke vergoedingen en regelingen kunt u aanspraak maken?

'Levend Verlies bij mantelzorgen'

Als mantelzorger kunt u te maken krijgen met verlies en rouw terwijl uw zorgbehoevende naaste in leven is. Hoe geef je dit een plek in je leven en welke hulp is er bij het verwerken van verlieservaringen?

'Omgaan met dementie'

Wat verandert er als uw naaste dementie heeft en wat betekent dat voor u? Hoe kunt u in contact blijven met uw naaste?

En verder

Markant organiseert nog meer cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Kijk voor actuele informatie op: www.markant.org/agenda



Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via:

www.markant.org
info@markant.org
T. 020 886 88 00

Zwanenburgwal 206
1011 JH Amsterdam

