

Cursusaanbod 2020

voor mantelzorgers
uit Amsterdam en Diemen



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.

Markant biedt cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam en Diemen. Onze cursussen en trainingen zijn gratis en niet gebonden aan het stadsdeel waarin u woont of zorgt. U bent vrij om te kiezen waar en wanneer u een cursus wilt volgen.

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

U kunt voor meer informatie en aanmelden contact opnemen met Markant.

T. 020 886 88 00

E. info@markant.org

Cursus 'De zorg de baas'

Stadsdeel Centrum – 30 januari, 6, 13, 20, 27 februari van 13.00 – 15.30 uur – Markant, Zwanenburgwal 206

Diemen – 12, 19, 26 februari, 4, 11 maart van 13.00 – 15.30 uur, De Brede HOED, D.J. den Hartogplein 8

Stadsdeel Nieuw-West – 25, maart, 1, 8, 15, 22 april van 18.30 – 21.30 uur – Huis van de Wijk België, Hageland 119

Stadsdeel Noord – 14, 21, 28 april, 5, 12 mei van 13.00 – 15.30 uur – Odensehuis 't Schouw, Dollardplein 2

Stadsdeel Oost – 1, 8, 15, 22, 29 september van 10.00 – 12.30 uur – Assadaaka, Polderweg 20

Stadsdeel Zuid – 5, 12 september van 10.00 tot 16.00 uur – Odensehuis Zuid, Hygiëastraat 4

Stadsdeel Zuidoost – 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november van 13.00 – 15.30 uur – NoLimit, Geldershoofd 80

Eéndaagse training 'Werk en mantelzorg combineren'

Training 1 – 7 februari van 9.30 – 16.30 uur

Training 2 – 26 juni van 9.30 – 16.30 uur

Training 3 – 21 november van 10.00 – 16.30 uur

Buurtboerderij 'Ons Genoegen', Spaarndammerdijk 319

Training 'De Mat'

Voor mantelzorgers van naasten met psychische problemen

Training 1 – 23, 30 maart, 6, 20 april, 4, 11, 18 mei van 13.00 – 16.00 uur – Van Limmikhof, Nieuwe Keizersgracht 1A

Training 2 – 17, 24 september, 8, 29 oktober, 5, 12, 19 november van 13.00 – 16.00 uur – Huis De Pinto, Sint Antoniesbreestraat 69

Training 3 – 21, 28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 2 november van 17.30 – 21.00 uur – Markant, Zwanenburgwal 206



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

