

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

Zorg goed voor uzelf!



Volg een gratis cursus
of kom naar de themamiddagen
voor mantelzorgers in Zuidoost

Programma najaar 2019

Themamiddagen

- 28 augustus: Assertiviteit voor mantelzorgers
- 19 september: Omgaan met dementie: hoe blijf je in contact?
- 15 oktober: Financiële mogelijkheden voor mantelzorgers
- 14 november: Respijtzorg: hoe krijg ik meer tijd voor mijzelf?
- 3 december: Levend verlies bij mantelzorgen

Locatie: NoLimit, Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam Zuidoost

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Cursus 'De zorg de baas'

In vijf bijeenkomsten leert u hoe u een balans vindt tussen zorgen voor uw naaste en zorgen voor uzelf.

Cursusdata: 1, 8, 15, 22, 29 november 2019

Locatie: NoLimit, Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam Zuidoost

Tijd: 13.00 - 16.00 uur

Training 'De Mat'

Voor mantelzorgers van naasten met een psychische kwetsbaarheid. U leert anders te communiceren met uw naaste die psychisch ziek is, meer te genieten en u minder belast te voelen. De training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten en wordt drie keer gegeven.

Startdata: 5 september, 18 november en 19 december

Locatie: Amsterdam Centrum

Tijd: 17.30 - 21.00 (incl. soep en een broodje)

Ook meedoen?

Bel of mail naar Markant, centrum voor mantelzorg. Deelname is gratis.

T: 020 - 886 88 00 / E: info@markant.org

