

Cursussen voor mantelzorgers

in Amsterdam,
Diemen en Duivendrecht



Cursussen voor mantelzorgers

Zorgt u voor een naaste die ziek, gehandicapt, verslaafd is of psychische problemen heeft? Dan bent u mantelzorger. Naast uw mantelzorgtaken heeft u ook een eigen leven, met bijvoorbeeld 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 kunnen helpen. Onze cursussen en bijeenkomsten zijn gratis.

In onze cursussen en bijeenkomsten 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;
- inzicht krijgen in de problematiek van uw naaste.

Alle cursussen en bijeenkomsten worden meerdere keren per jaar gegeven, 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 of scan de QR-code.

U kunt u ons ook bellen of mailen:

T 020 886 88 00

E info@markant.org



Financiële mogelijkheden (online)

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

Persoonsgebonden budget pgb (online)

Als u zorgt voor een ander kunt u zorg inkopen via het pgb. We gaan op zoek of het pgb bij uw situatie past en we vertellen hoe het werkt.

Levend verlies bij mantelzorg

Vaak denken we bij verlies aan doodgaan. Maar als mantelzorger kunt u ook te maken krijgen met verlies en rouw terwijl uw partner, kind, ouder of andere naaste nog in leven is.

Omgaan met dementie

Dementie betekent nogal wat voor iedereen die erbij betrokken is. Voor u als mantelzorger kan het enorm helpen om te begrijpen wat de ziekte inhoudt en hoe u hiermee kunt omgaan.

Opgroeien met zorg of ziekte in het gezin (online)

Ouders/verzorgers komen meer te weten over hoe kinderen en jongeren zorg en ziekte in het gezin kunnen ervaren. U krijgt tips hoe u goed in contact blijft met uw kind(eren).

Training 'Combineren van werk en mantelzorg' (1 dag)

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

Cursus 'De zorg de baas' (5 bijeenkomsten)

Vijf bijeenkomsten waarin u leert hoe u de balans vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor uzelf. U krijgt tips hoe u meer energie overhoudt, meer kunt genieten en meer tijd vrij kunt maken.

Training 'De Mat' (7 bijeenkomsten)

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

Roze loper

Markant draagt het keurmerk Roze Loper. Dat geeft aan dat bij onze organisatie iedereen welkom is, ongeacht seksuele voorkeur of genderidentiteit.

Mantelzorgondersteuning

Dit doet Markant nog meer voor mantelzorgers:

- inzet van een vrijwilliger bij u thuis;
- het Logeerhuis;
- ondersteuning in de laatste levensfase.

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

