

# Mantelzorgen met hoofd & hart



**Markant**

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)

**Zorgen voor een ander kan best pittig zijn. Of het nu je moeder is met dementie, je zoon met een beperking of je vriend(in) met psychische problemen. Naast het mantelzorgen heb je ook nog een eigen leven. Zoals een gezin, werk, hobby's, sport. Om in balans te blijven is het belangrijk dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Markant ondersteunt je bij het (her)vinden van balans tussen het zorgen voor een naaste en het zorgen voor jezelf. Wij bieden gratis workshops en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam, Diemen en Duivendrecht.**

### **Veranderende intimiteit door de zorg voor je partner**

Workshop over de mogelijke gevolgen van de zorg voor jullie intimiteit en seksualiteit.

### **Omgaan met levend verlies**

Workshop over het erkennen van en omgaan met gevoelens van verlies en rouw.

### **Leven met dementie**

Ervaar met een virtual reality bril tijdens deze workshop hoe het voelt om met dementie te leven.

### **Samen zorgen, een zorg minder**

Workshop over het regelen dat je er niet alleen voor staat en de zorg kunt delen.

### **Positief omgaan met grenzen**

Deze workshop helpt je je grenzen te bewaken, zodat mantelzorgen je niet te veel wordt.

### **Zorg ook voor jezelf**

Workshop waarin we stilstaan bij de vraag: Hoe gaat het eigenlijk met mij?

## **Zorgen voor een ander, begin bij jezelf**

Voorlichting over wat mantelzorgen inhoudt en waar je terecht kunt.

## **Geldzaken en mantelzorg**

Voorlichting over financiële vergoedingen en regelingen waar je aanspraak op kunt maken.

## **Alles over het pgb**

Voorlichting over het regelen van zorg via een persoonsgebonden budget.

## **Opgroeien met zorg of ziekte in het gezin**

Voorlichting voor ouders, van wie een gezinslid ziek is of een beperking heeft.

## **Kies je zorgverzekering met zorg**

Voorlichting over mantelzorgvergoedingen vanuit de zorgverzekering.

## **De zorg de baas (cursus van 5 bijeenkomsten)**

Leer weer genieten en terug in balans te komen.

## **De Mat (cursus van 7 bijeenkomsten)**

Leer anders communiceren met een naaste met psychische problemen.

## **Werk en mantelzorg combineren**

Training om de balans te vinden tussen je werk en het mantelzorgen.

## **En nu jij!-training voor jonge mantelzorgers**

Training voor jongeren die opgroeien met iemand die ziek is of een beperking heeft.

## **Mindfulness voor mantelzorgers**

Wekelijks online rustmomentje helemaal voor jezelf.

## Mantelzorgondersteuning

Dit doet Markant nog meer voor mantelzorgers:

- Inzet van een vrijwilliger;
- Ontspannende activiteiten voor mantelzorgers;
- Ondersteuning in de laatste levensfase.

## Meer informatie en aanmelding

Alle workshops zijn gratis en worden meerdere keren per jaar gegeven, op verschillende locaties of online.

Kijk voor informatie over actuele data, locaties en aanmelding op de website van Markant:  
[www.markant.org/agenda](http://www.markant.org/agenda) of scan de QR-code.



Vragen? Neem gerust contact met ons op

Markant, centrum voor mantelzorg  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

Amsterdam | Diemen | Duivendrecht

