

Mantelzorgen met **hoofd & hart**

Workshops, trainingen
en voorlichting



Markant

centrum voor mantelzorg

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

Mantelzorgen kan pittig zijn, maar met de juiste kennis en handvatten kun je de zorg beter aan. Ons programma biedt voorlichting, workshops en trainingen die je helpen meer kennis op te doen, inzicht te krijgen in je rol als mantelzorger en vaardigheden te ontwikkelen die je in de praktijk kunt gebruiken.

Voorlichting

We geven informatie en handige tips over verschillende thema's. Zo krijg je meer inzicht en ben je beter toegerust voor je rol als mantelzorger. Sommige voorlichtingen geven we als webinar en kun je thuis online volgen.

Inzicht in mantelzorgen

Wat houdt mantelzorg in en welke uitdagingen kunnen daarbij komen kijken? We vertellen ook welke mogelijkheden er zijn om je te ondersteunen.

Regelingen bij mantelzorg (ook online)

Op welke regelingen kun je als mantelzorger en/of zorgvrager aanspraak maken? We lichten ook toe hoe de financiering vanuit de verschillende zorgwetten werkt.

Pgb: ja of nee? (ook online)

Wat komt er bij kijken als je zelf zorg gaat inkopen via een persoonsgebonden budget (pgb)? Deze voorlichting helpt je een keuze te maken of een pgb bij jouw situatie past.

Omgaan met dementie

Wat is dementie en welke vormen zijn er? Daarnaast krijg je praktische tips over hoe je wel of juist niet met je naaste met dementie kunt omgaan.

Kies je zorgverzekering met zorg (ook online)

Waar kun je als mantelzorger op letten bij de keuze voor een zorgverzekeraar. En welke vergoedingen voor mantelzorgers biedt de zorgverzekering.

Regelingen en tips voor werkende mantelzorgers (ook online)

Combineer je zorgtaken met een baan? Krijg inzicht in waarmee je rekening kunt houden en welke regelingen je kunnen ondersteunen.

Workshops

In deze interactieve bijeenkomsten doe je nieuwe inzichten op en kun je ervaringen delen met andere mantelzorgers. Je krijgt praktische tips en wat je leert, kun je direct in jouw situatie toepassen.

Omgaan met rouw en verlies bij mantelzorg

Erken en herken gevoelens van verlies en rouw bij de zorg voor je naaste en leer hoe je hier beter mee zou kunnen omgaan.

(Be)leven met dementie

Kijk via een virtual reality-bril door de ogen van iemand met (beginnende) dementie. Beleef waar zij dagelijks tegenaan lopen en hoe de omgeving op hen reageert. Na de beleving bespreken we je ervaring.

(Be)leven met dementie met voorlichting

We bespreken wat dementie inhoudt, wat de verschillende vormen zijn, veelvoorkomend gedrag en de communicatie met iemand met dementie. Daarna volgt de VR-bril workshop (Be)leven met dementie.

Wie zorgt er voor de mantelzorger?

Jijzelf! Met de methode BordjeVol krijg je helder inzicht in wat er allemaal op je bord ligt en de keuzes die je daarin kunt maken. Je gaat naar huis met een persoonlijk plan voor de dingen die je anders wilt doen.

Opgroeien met zorg of ziekte in het gezin

Workshop voor ouders. We bespreken de impact op opgroeiende kinderen, wanneer iemand in het gezin chronisch ziek is of een beperking heeft.

Ontspannende workshops voor mantelzorgers

We organiseren regelmatig workshops waarin je eenvoudige ontspanningstechnieken leert. Of die gewoon ontspannend zijn. Je vindt ze in de actuele agenda.

Trainingen

Leer vaardigheden die je kunnen helpen in je rol als mantelzorger. In één of meerdere bijeenkomsten ga je praktisch aan de slag, onder deskundige begeleiding.

De zorg de baas (5 bijeenkomsten)

Krijg praktische handvatten en inzichten, om beter te leren omgaan met de uitdagingen van mantelzorg, een betere balans te vinden en stress te verminderen.

De Mat (7 bijeenkomsten)

Een interactieve training voor mensen die zorgen voor een naaste met psychische problematiek. Leer je grenzen te stellen, effectief te communiceren en te confronteren om de onderlinge relatie te verbeteren.

Spaar je krachten en voorkom klachten (1 bijeenkomst)

Een praktische training over hoe je fysieke handelingen bij de zorg voor je naaste het best kunt uitvoeren om taken te verlichten en zelf klachten te voorkomen.

Mantelzorg bespreken op je werk (1 bijeenkomst)

In deze training leer je hoe je jouw situatie effectief bespreekt met je leidinggevende of collega's, en welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg beter te kunnen combineren.

Mantelzorgondersteuning

Dit doet Markant nog meer voor mantelzorgers:

- Inzet van een vrijwilliger om de zorg even uit handen te kunnen geven.
- Ontspannende activiteiten voor mantelzorgers.
- Informatie via de Helpdesk.
- Een vrijwilliger voor ondersteuning in de laatste levensfase.

Actuele agenda en aanmelden

Onze voorlichtingen, workshops en trainingen zijn gratis. Actuele data en locaties staan in onze agenda. Daar kun je je ook aanmelden. Ga naar www.markant.org/agenda of scan de QR-code.



Vragen? Neem gerust contact met ons op

Markant, centrum voor mantelzorg
www.markant.org
info@markant.org
020 886 88 00

Amsterdam | Diemen | Duivendrecht