



sterker  
**Mantelzorg**  
Nijmegen



# Cursus 'Na het mantelzorgen'.

---

Degene waar je voor zorgde, is overleden. Wat nu? Je hebt veel tijd besteed aan het zorgen voor je naaste. Nu is er een andere tijd aangebroken. Naast het rouwen komt er ook ruimte voor andere dingen. Maar waar begin je als je alleen bent?

[www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

# Cursus 'Na het mantelzorgen'.

In deze cursus lopen we samen een stukje op de weg van loslaten en zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Er is aandacht voor het verlies, maar ook voor het herontdekken van jezelf in het licht van de nieuwe situatie. Zo kun je ontdekken hoe je jouw dag en tijd (zinvol) kunt invullen en welke activiteiten jou energie geven. Je ontmoet mensen met een vergelijkbare situatie.

## Startdatum

Volgt bij voldoende aanmeldingen.

## Praktisch

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten op de donderdag, van 9.30 tot 11.30 uur. Deze vindt plaats op een centrale plek in Nijmegen.

## Aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden kun je een e-mail sturen naar [cursus@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:cursus@mantelzorg-nijmegen.nl) of bellen naar 088 - 0011333.



**sterker**  
**Mantelzorg**  
Nijmegen