



sterker
Mantelzorg
Nijmegen



Cursus 'Sterker in Mantelzorg'.

Het wordt zo makkelijk gezegd: zorg goed voor jezelf!
Maar hoe doe je dat als mantelzorger, wanneer de situatie
een groot beroep op jou doet?

www.mantelzorg-nijmegen.nl

Cursus 'Sterker in Mantelzorg'.

In deze cursus hebben we aandacht voor onderwerpen als balans houden, grenzen bewaken, hulp vragen en ontspanning. Zo biedt de cursus een weg naar betere zorg voor jezelf en het verminderen van overbelasting. Samen met een groep van 6 tot 8 mantelzorgers gaan we met deze thema's aan de slag en met elkaar in gesprek.

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 of bellen naar 088 - 0011333.



sterker
Mantelzorg
Nijmegen