



## Cursus: hoe kan je je familielid met NAH het beste ondersteunen en tegelijkertijd goed voor jezelf zorgen?

START DO 4 APR 2019

CURSUS

ZONHOVEN

CODE 209

### Voor wie?

Deze activiteit is bedoeld voor mantelzorgers van personen met een NAH. Studenten kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.

### Inhoud

Hoe bewaak je je gezondheid, je welzijn, je relaties? Hoe blijf je in verbinding met wat voor jou van betekenis is? Als mantelzorger van een persoon met NAH heb je de wens om je leven gewoon te leven. Een zorgsituatie zet die wens onder druk. Je gaat soms onwetend over je eigen grenzen en raakt uitgeput.

Tijdens vier ontmoetingsavonden willen we met een vaste groep mantelzorgers afstand nemen van onze zorgtaken en stilstaan bij wat helpt om vitaliteit te ervaren. We willen leren van elkaar. We zoeken naar een manier om mantelzorg te verlenen en toch in balans te blijven met onszelf. We reflecteren op de vitaliteit van ons lichaam, hoofd, hart en ziel.

### Door wie?



**Kathleen Motmans**  
orthopedagoog

### Praktisch

**donderdagen 4 april, 16 mei en 27 juni 2019 / 19 tot 21.15 uur**

Kostprijs: 20 euro

Locatie: DAB, Donkweg 49, 3520 Zonhoven

Inschrijven via [www.sig-net.be](http://www.sig-net.be) > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

