



Hoe kan je je familielid met NAH het beste ondersteunen en tegelijkertijd goed voor jezelf zorgen?

VANAF DO 6 FEBR 2020

MINI-CURSUS

ZONHOVEN

CODE 231

Voor wie?

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

Inhoud

Als mantelzorgers 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. Hoe bewaak je je gezondheid, je welzijn, je relaties? Hoe blijf je in verbinding met wat voor jou van betekenis is?

Tijdens deze minicursus van twee 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, ons hoofd, ons hart en onze ziel.

Door wie?



Kathleen Motmans
orthopedagoog

Praktisch

donderdag 6 februari en 26 maart 2020 / 19 tot 21 uur

Kostprijs: 10 euro

Locatie: DAB, Donkweg 49, 3520 Zonhoven

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

