



**E-LEARNING
MANTELZORG IN
BALANS**

BIJEEN[®]
VOOR ZORG, JEUGD
EN WERK.

www.bijeenheusden.nl

MANTELZORG IN BALANS

Als mantelzorger zorgt u intensief voor een naaste die een ziekte of een beperking heeft. Het is van belang dat u zelf gezond en in balans blijft. Soms is het moeilijk om die balans te bewaren.

Een belangrijk onderdeel van de cursus is dat u anders gaat denken, dat u leert hulp te vragen en dat u voor uzelf opkomt. U krijgt daardoor meer energie en komt hiermee in balans.

U leert stil te staan bij uw eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen. De e-learning maakt het mogelijk dat u de theorie in eigen tijd en tempo kunt doornemen.

(Online) bijeenkomsten

Daarnaast kan het fijn zijn om ervaringen te delen met elkaar, een stuk herenkenning. Dit doen we door middel van (online)bijeenkomsten op vooraf gestelde dagen en tijden. Het is geen verplichting om hieraan deel te nemen, dat is uw eigen keuze.

Inhoud cursus

Liefde alleen is niet genoeg & Draagkracht en draaglast

Bordje vol & Krachtbronnen

Gevoelens (h)erkennen & Grenzen leren aangeven

Verlies en rouw

Hulp en steun leren vragen

MEER WETEN OF AANMELDEN?

De **gratis e-learning** biedt o.a. theorie, opdrachten, filmpjes en een eigen set kaarten voor "Bordje vol".

U kunt zich aanmelden bij **Steunpunt Mantelzorg Heusden** via:

info@mantelzorgheusden.nl
telefoon 073-7820178

Adres

Raadhuisplein 16
5151 JH Heusden
www.bijeenheusden.nl

BIJEEN^o
VOOR ZORG, JEUGD
EN WERK.

www.bijeenheusden.nl