sig-net.be

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

Code 231

Type vorming	Cursus
Code	231
Wanneer	13/02/2020
Uur	19:00 tot 21:00
Waar	DAB Zonhoven
Prijs	€ 10,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	13/02/2020
Aantal uren vorming	4,00 uur

Extra info

Afdrukbare fiche

Inhoud

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. 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

Voor wie?

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