

nooit**alleen**

Themabijeenkomst voor mantelzorgers

Deel je zorg

30 november
13.30 – 15.30 uur

Neem je eigen regie

Als mantelzorger is het belangrijk dat je er niet alleen voor staat en je regie houdt over je eigen leven. Maar hoe doe je dat?

Hoe houd je tijd voor jezelf over als je je mantelzorgtaken combineert met een eigen huishouden, gezin en of werk?

Misschien is deze middag dan iets voor jou.

We gaan aan de slag met BordjeVol: een methode om zelf te kijken naar de taken die je hebt en hoe kun je je tijd anders indelen. Je krijgt deze middag tips en handvatten en er kunnen ervaringen gedeeld worden.

Je bent van harte welkom!

Graag aanmelden via:

Miekebrekelmans@contourdetwern.nl

Colindavandomburg@contourdetwern.nl