



Praatcafé Mantelzorg

dinsdag 20 september 2022, 14-16 u

WZC Ten Hove, Jacob Smitslaan 26, Mol

Zorgen voor jezelf als mantelzorg,
hoe doe je dat?

Nancy Wynants

samana

samen met



Mantelzorg zijn is iets wat je overkomt: je partner, ouder, kind of vriend wordt ziek en jij neemt een deel van de zorg op je. Stilstaan bij wat je zelf nodig hebt, is heel belangrijk om zorg ook op langere termijn te kunnen volhouden. Het is belangrijk hierbij stil te staan en daar voor jezelf ook een aantal zaken aan vast te koppelen: bv. dingen doen die je zelf leuk vindt, waar je je batterijen mee kan opladen, ... Het hoeven niet altijd grote zaken te zijn die je helpen om de batterijen weer op te laden of goed voor jezelf te zorgen. Er zijn tal van kleine zaken waarmee je af en toe bv. wat me-time kan vinden, of waar je zelf gelukkig van wordt.

Aansluitend napraten met koffie en thee

Wees welkom, deelname is gratis

Liever
Thuis

samana

samen met



okra
trefpunt 55+

steunpunt
mantelzorg

 COPONCH
KOESTERT MANTELZORG

 mantelzorgnetwerk



EERSTELIJNSZONE
BALDEMORE