

Evenwicht en balans

Type

Lezing/workshop

Startdatum

03/11/2025

Locatie

Bollewerpstraat 3, 8770 Ingelmunster, Belgium (Brasserie Ingelmunster)

Door

Regine Claeys

Sofie Bovijn (Externe partner)

Praktische info

Datums

03 november 2025 - 18:30 - 20:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

vrijwilligers Ingelmunster van vb Mindermobielencentrale

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Vrijwilligerswerk is waardevol en verrijkend, maar het vraagt ook energie en tijd. Hoe bewaak je je grenzen? Hoe zorg je ervoor dat je vrijwilligerswerk in balans blijft met je privéleven? Hoe blijf je zorgen voor jezelf?
Tijdens deze interactieve vorming gaan we samen op zoek naar antwoorden. Je krijgt praktische tips en handvaten en we staan stil bij enkele casussen. Heb je een voorbeeld wat je zelf al meegemaakt hebt en niet goed wist hoe je dit kon aanpakken? Laat het ons weten!

Contact en inschrijven

E-mailadres

regine.claeys@lichtbaken.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/evenwicht-en-balans