

Zelfzorg voor (mantel)zorgers

Type

Lezing/workshop

Startdatum

20/10/2025

Locatie

Sint -Laurentiusplein 2, 8956 Heuvelland, Belgium (OC Kemlis, Kemmel)

Door

Maaike Hanoulle

Arno Wallays (Externe partner)

Praktische info

Datums

20 oktober 2025 - 18:30 - 20:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Duur sessies

120

Voor wie

Mantelzorgers en iedereen die het gevoel heeft zich soms in het "zorgen voor ..." te verliezen.

Hulp bij

Assertiviteit, Gezinsdynamieken, Piekeren, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

In deze sessie krijgen (mantel)zorgers de kans om stil te staan bij de impact van het zorgen op het eigen welbevinden.

Door praktische oefeningen en ervaringsgericht werken worden vormen van zelfzorg aangereikt, als communicatieve vaardigheden ingeoefend.
Zo wordt bijvoorbeeld stilgestaan bij het belang van 'nee' zeggen en de concrete uitvoering daarvan.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hanoullemaaike@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfzorg-voor-mantelzorgers-4