

"Wir schaffen das" versus Zelfzorg

Type

Lezing/workshop

Startdatum

22/04/2026

Locatie

Knokke AZ Zeno, 8300 Knokke-Heist, Belgium (Het Warm Nest (AZ Zeno, Knokke-Heist))

Door

Marieke Desender

Julie Maertens

Praktische info

Datums

22 april 2026 - 14:00 - 16:00

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

Deze groepssessie is bedoeld voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste en daarbij merken dat ze zichzelf soms uit het oog verliezen. Zowel beginnende als ervaren mantelzorgers zijn welkom.

Hulp bij

Dementie (40+ jarigen), Zelfzorg, Angstgevoelens, Assertiviteit, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Depressie, Eenzaamheid, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Identiteit, Lichaamsgericht, Piekeren, Psychosomatische klachten, Rouwverwerking, Slaapproblemen, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Voor wie?

Deze groepssessie is bedoeld voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste en daarbij merken dat ze zichzelf soms uit het oog verliezen.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

In deze sessie staan herkenning, uitwisseling en zelfzorg centraal. Deelnemers krijgen inzicht in hun eigen draagkracht, leren signalen van overbelasting herkennen en krijgen praktische tips om beter voor zichzelf te zorgen.

Doelstelling

Mantelzorgers versterken in hun zorgrol door hen bewust te maken van het belang van zelfzorg, grenzen stellen en tijdig hulp inschakelen, zodat ze de zorg op een haalbare en evenwichtige manier kunnen blijven opnemen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

marieke@inner-center.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/wir-schaffen-das-versus-zelfzorg