

Zelfzorg voor (mantel)zorgers.

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/01/2027 - 05/02/2027

Locatie

Tieltsteenweg 8, 8780 Oostrozebeke, Belgium (Dienstencentrum Oostrozebeke)

Door

Julie Vandewalle

Ine D'haene

Praktische info

Datums

08 januari 2027 - 13:30 - 15:00

15 januari 2027 - 13:30 - 15:00

22 januari 2027 - 13:30 - 15:00

29 januari 2027 - 13:30 - 15:00

05 februari 2027 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie (12.5 euro voor de volledige reeks)

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Voor (mantel)zorgers van alle leeftijden en in verschillende contexten.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Angstgevoelens, Boosheid, Conflicten, Depressie, Eenzaamheid, Piekeren, Sociale vaardigheden

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

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

Door praktische oefeningen en ervaringsgericht werken hebben we aandacht voor het concept zelfzorg.

In dit traject willen we de draagkracht van (mantel)zorgers vergroten!

Thema's die aan bod komen: grenzen stellen, communiceren met de persoon voor wie je zorgt en steun durven vragen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@psycholoog-julievandewalle.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/zelfzorg-voor-mantelzorgers-9