

Zelfzorg voor mantelzorgers

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/11/2024 - 06/12/2024

Locatie

Dorpsstraat 67, 8840 Staden, Belgium

Door

Regine Claeys

Lies De Winter (Externe partner)

Praktische info

Datums

08 november 2024 - 14:00 - 15:30

15 november 2024 - 14:00 - 15:30

22 november 2024 - 14:00 - 15:30

29 november 2024 - 14:00 - 15:30

06 december 2024 - 14:00 - 15:30

Prijs

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 12,5 euro voor de vijf sessies

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Hulp bij

Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

In dit traject willen we jouw draagkracht als mantelzorger vergroten.

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

Contact en inschrijven

E-mailadres

regine.claeys@lichtbaken.be

Meer info op elpen.be

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