



Cursus 'De Zorg de Baas' voor mantelzorgers in Zuidoost – Kraka e Sewa

Start: 22 maart 2017

Bent u mantelzorger?

Zorgt u langdurig en intensief voor een familielid of andere naaste met een ziekte of beperking en merkt u dat de zorg steeds meer van u vraagt? Dan is de cursus 'De Zorg de Baas' misschien iets voor u. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers in Zuidoost. In de cursus kunt u leren hoe u de balans (terug)vindt tussen zorgen voor de ander en zorgen voor u zelf.

Inhoud cursus

De cursus bestaat uit vijf avondbijeenkomsten en wordt gegeven door Markant. Er wordt gewerkt met een cursusmap en huiswerkopdrachten. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- gevoelens (h)erkennen en leren grenzen aangeven
- stress en ontspanning
- kwaliteiten benutten
- hulp en steun vragen
- communicatie en assertiviteit

Data en tijd

Data: woensdag 22, 29 maart en 5, 12, 19 april 2017.

Tijd:

17.30 - Inloop

18.00 - 18.30 uur: eten

18.30 - 20.30 uur: cursus

Waar?

Ontmoetingscentrum Kraka e Sewa

Anton de Komplein 60, 1102 DR Amsterdam

Metro: Geinlijn 54, halte station Bijlmer Arena / Bus: lijn 47 en 66, halte Anton de Komplein

Geen kosten

Deelname aan de cursus en de gezamenlijke maaltijd is gratis. Er kunnen maximaal 12 personen per cursus deelnemen.

Informatie

Bel voor informatie naar Gerda Blaauboer van Markant T. (020) 886 88 00

Aanmelding

U kunt zich aanmelden bij Markant, centrum voor mantelzorg. Tel. 020 886 88 00 of e-mail naar info@markant.org onder vermelding van: Cursus 'De Zorg de Baas', Kraka e Sewa en uw naam, adres en telefoonnummer. Na aanmelding wordt u teruggebeld voor een kennismakingsgesprek.