



Cursus

Grip op je leven met Mantelzorg

voor mensen met intensieve zorgtaken

De cursus 'Grip op je Leven met Mantelzorg' is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg. Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

In deze folder lees je alle informatie over de inhoud van de cursus 'Grip op je Leven met Mantelzorg'.

Je kunt de cursus volgen in het voorjaar of in het najaar.

Als mantelzorger weet je hoe zwaar het kan zijn

De dagelijkse uitdagingen kunnen overweldigend zijn en het voelt vaak alsof je er alleen voor staat. De constante zorg kan je volledig uitputten. Hoewel er begrip is, merk je dat concrete oplossingen vaak ontbreken. Het voelt alsof je nooit echt kunt ontspannen en altijd 'aan' moet staan. Herken je dat gevoel?

De invloed op jou en de mensen waar je van houdt

Je bent niet alleen 'verzorger' maar ook partner, ouder, kind, broer, zus, vriend(in) en nog veel meer. Tijd voor jezelf, of andere mensen die belangrijk voor je zijn, lijkt steeds verder weg te glippen. Misschien voel je je schuldig omdat je niet iedereen de aandacht kunt geven die ze verdienen. Voor jezelf zorgen voelt soms als een tweestrijd, vooral omdat de buitenwereld vaak niet begrijpt wat je doormaakt.

Zelfcompassie: een stap in de goede richting

Om meer balans te vinden, is het belangrijk dat je jezelf toestaat ook voor jezelf te zorgen. Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken. En je hoeft dit niet alleen te doen. Toegeven dat je het bijna niet meer volhoudt en hulp vragen zijn geen tekenen van zwakte, maar juist van kracht. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je uiteindelijk ook beter voor de ander zorgen.

Meld je nu aan

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt. Meld je vandaag nog aan voor deze cursus en ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen.

Twee startmomenten

De cursus omvat vijf bijeenkomsten van elk 2,5 uur.

Cursus Grip 01 is van maart tot en met juni 2025 van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Cursus Grip 02 is van september tot en met november van 19.00 uur tot 21.30 uur.

Cursus Grip 01



maandag 24 maart
maandag 14 april
maandag 12 mei
maandag 2 juni
maandag 23 juni



Welzijn Barneveld, locatie Veluwehal (1^e etage) **zaal C**
Nieuwe Markt 6, Barneveld



Inloop: 13.15 uur
Programma: 13.30 - 16.00 uur



30,00

Save the dates
2025

Cursus Grip 02



donderdag 4 september
donderdag 25 september
donderdag 16 oktober
donderdag 6 november
donderdag 27 november



Locatie volgt z.s.m.



Inloop: 18.45 uur
Programma: 19.00 - 21.30 uur



30,00

Indien deze data / tijdstippen je niet passen, neem dan even contact met ons op.
Het is mogelijk om in de regio deze cursus bij een van de andere steunpunten mantelzorg te volgen.

Aanmelden:

T. 0342 745 004 | mantelzorg@welzijnbarneveld.nl





Steunpunt Mantelzorg

bezoekadres:

Wilhelminatraat 12
3771 AR Barneveld

T. 0342 745 004

E. mantelzorg@welzijnbarneveld.nl

W. www.welzijnbarneveld.nl/mantelzorger

