

Bedum, 9 mei 2023

Geachte mevrouw, heer, beste mantelzorg(er),

Graag wil ik u uitnodigen deel te nemen aan de **cursus** 'Mantelzorgen met Gezonde Grenzen' en/of de **workshop** 'Aandacht en zorg voor mezelf'. U leest er meer over in deze brief.

Deelname voor u als mantelzorg(er) is gratis, graag wel z.s.m. uw belangstelling voor deelname kenbaar maken. We werken in groepen van maximaal 12 deelnemers.

Voor meer informatie en/of opgave van deelname kunt u contact opnemen via telefoon 0595-745090 vragen naar Joke Stoutjesdijk en/of via een mailbericht aan j.stoutjesdijk@mensenwerkhogeland.nl

Workshop 'Even tijd en zorg voor mezelf'

Zin in ontspanning en een gezellig moment met andere mantelzorgers? In samenwerking met Sacha van Rheenen, Zelfstandig Coach/trainer en Praktijkondersteuner GGZ, organiseren we deze leuke workshop. Ontspanning en even helemaal jezelf zijn staat hierbij voorop. Laat je verrassen en ervaar wat kleine momenten van aandacht voor jezelf kunnen opleveren. Na afloop ontvangt u het boekje 'Klein Geluk voor de mantelzorg(er)' en gaat u naar wij verwachten met een glimlach weer naar huis.

Wanneer en waar:

Woensdag 7 juni, 14.00-16.00 uur, Winsum – locatie Marenland

Woensdag 28 juni, 10.00-12.00 uur, Uithuizen – locatie Menkemaborg

U ontvangt na opgave van deelname een bevestiging met precieze gegevens.

Cursus, 4 lessen: 'Mantelzorgen met Gezonde Grenzen'

Vind je het vaak lastig om nee te zeggen als de zorgvrager een beroep op je doet? Kom je in de knel met alles wat er zoal van je wordt gevraagd en verwacht? Is het naast bijvoorbeeld je gezin, je werk, je sociale contacten etc. moeilijk nog tijd en aandacht voor jezelf te vinden? Wil je hierin verandering brengen? Dan is deze cursus misschien interessant voor je.

Thema's die in de vier lessen aan bod komen zijn o.a.:

- Waarom is grenzen stellen in het zorgen voor je naaste soms zo moeilijk?
- Soorten grenzen bij mantelzorg en signalen dat je er overheen gaat
- Hoe serieus neem je je eigen grenzen?
- Grenzen bespreken en liefdevol aangeven, hoe doe je dat?

Meer informatie op achterzijde→

Lessen waarin je actief met de thema's aan de slag gaat en uitwisselt met andere deelnemende mantelzorgers. Joke Stoutjesdijk begeleidt met het cursusmateriaal van Mantelzorg.nl de lessen en werkt met ieder toe naar een 'liefdevol begrenzen in de zorg voor je naaste'.

Waar en wanneer

Bedum, de Meenschaar, lokaal 4 in de bibliotheek
dinsdagavonden 6, 13, 20 en 27 juni 19.30-21.00 uur
Uithuizen, Hoofdstraat West 11
Woensdagmiddagen na de zomer: september 6, 13, 20 en 27

U ontvangt na opgave voor deelname een bevestiging precieze gegevens.

Met vriendelijke groeten en graag tot ziens,

Mensenwerk Hogeland
Joke Stoutjesdijk, mantelzorgconsulent

Voor informatie en advies aangaande uw mantelzorgtaken en/of voor individuele ondersteuning daarbij, kunt u een beroep doen op de mantelzorgconsulent Joke Stoutjesdijk. Zij kan op verzoek op huisbezoek komen en/of telefonisch met u in gesprek gaan over hetgeen u bezig houdt. Dit geldt ook voor ex-mantelzorgers!

NB: U ontvangt deze brief omdat u als mantelzorger staat geregistreerd bij Mensenwerk Hogeland. Zijn er wijzigingen in uw situatie en/of gegevens? Of wilt u geen post meer ontvangen? Dan ontvangen wij graag hierover een bericht van u op: info@mensenwerkhogeland.nl of via 0595-745090.