

Mantelzorgen met **hoofd & hart**

Workshops, trainingen
en voorlichting



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Zorgen voor een ander kan best pittig zijn. Of het nu gaat om je partner met dementie, je ouders op hoge leeftijd, je kind met een beperking of een vriend(in) met psychische problemen; naast het mantelzorgen heb je ook nog een eigen leven. Om in balans te blijven of te komen tussen het zorgen voor je naaste en het zorgen voor jezelf, is het belangrijk dat je aandacht hebt en houdt voor jezelf. Markant helpt je daarbij. Wij bieden gratis workshops, voorlichtingen en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam, Diemen en Duivendrecht.

Mantelzorg voor beginners

Voorlichting over wat er allemaal bij mantelzorgen kan komen kijken en waar je terecht kunt voor hulp en ondersteuning.

Spaar je krachten en voorkom klachten

Praktische training over hoe je fysieke handelingen bij de zorg voor je naaste het best kunt uitvoeren om zelf klachten te voorkomen.

Zorgen voor een ander begint bij jezelf

In deze workshop staan we stil bij de vraag: Hoe gaat het eigenlijk met mij? Wat kan je doen om een positieve gezondheid te houden of te bereiken.

Werk en mantelzorg combineren

Vind balans tussen je werk en het mantelzorgen en voorkom dat je in de knoop raakt. We bieden dit als 1-daagse training en als een informatieve webinar.

BordjeVol

BordjeVol is een methode die je helpt inzicht te krijgen in je situatie, waardoor je betere keuzes kunt maken in wat er wel en niet op je bord ligt.

Mindfulness voor mantelzorgers

Leer je eigen rustmomenten te creëren en aandacht aan jezelf te geven.

Rouw en verlies bij leven

Workshop over het erkennen van en omgaan met gevoelens van verlies en rouw terwijl de ander in leven is.

(Be)Leven met dementie

Beleef met een virtual reality bril hoe het voor je naaste voelt om met dementie te leven.

Omgaan met dementie

Hoe kun je het beste omgaan met je naaste met dementie? Met veel tips en praktische informatie.

Geldzaken bij mantelzorg

Voorlichting over financiële vergoedingen en regelingen waarop je aanspraak kunt maken.

Opgroeien met zorg of ziekte in het gezin

Bijeenkomst voor ouders van wie een gezinslid ziek is of een beperking heeft. Wat heeft dat voor impact op de kinderen?

Kies je zorgverzekering met zorg

Voorlichting aan het eind van het jaar over mantelzorgvergoedingen vanuit de zorgverzekering.

De zorg de baas (cursus van 5 bijeenkomsten)

Cursus voor mantelzorgers die meer grip op hun situatie willen en een gezonde balans willen tussen zorgen en hun leven.

De Mat (cursus van 7 bijeenkomsten)

Leer anders communiceren met een naaste met psychische problemen, om zodoende minder in conflict te raken.

Mantelzorgondersteuning

Dit doet Markant nog meer voor mantelzorgers:

- Inzet van een vrijwilliger om de zorg even uit handen te kunnen geven.
- Ontspannende activiteiten voor mantelzorgers.
- Informatie via de Helpdesk.
- Een vrijwilliger voor ondersteuning in de laatste levensfase.

Meer informatie en aanmelding

Alle workshops zijn gratis en worden meerdere keren per jaar gegeven, op verschillende locaties of online.

Kijk voor informatie over actuele data, locaties en aanmelden op de website van Markant: www.markant.org/agenda of scan de QR-code.



Vragen? Neem gerust contact met ons op

Markant, centrum voor mantelzorg
www.markant.org
info@markant.org
020 886 88 00

Amsterdam | Diemen | Duivendrecht

