

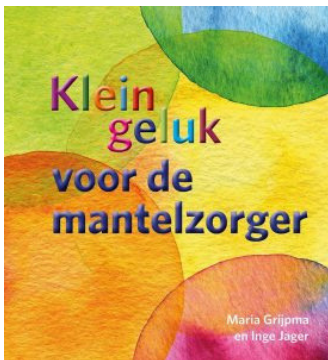


Een oppepper voor de mantelzorg!

Minters Mantelzorg organiseert : WORKSHOP ‘ Klein geluk voor de mantelzorg’ voor mantelzorgers uit Maassluis, Vlaardingen en Schiedam.

Een praktische workshop die u aan het roer zet voor eigen geluk. Deze workshop zal worden gegeven door Inge Jager, coach, trainer en schrijver. Zij heeft al vele mantelzorgers ontmoet, die het moeilijk vonden om invulling te geven aan het credo “zorgen voor jezelf” terwijl u druk/belast bent met mantelzorgtaken. Zij zijn erg enthousiast over haar workshop. Hoe dit kan? Ervaar het zelf! Geef uw zelf deze workshop cadeau en meld u aan.

Inge Jager heeft samen met haar collega Maria Grijpma het boekje “klein geluk voor de mantelzorg” geschreven.



Klein geluk voor de mantelzorg helpt u om goed voor u zelf te zorgen. U kunt aan de hand van een lijst met verschillende behoeftes een oefening kiezen om ter plekke Klein Geluk te brengen in uw situatie. Heeft u behoefte aan rust, steun, energie of vrolijkheid? Zoek en vind suggesties om goed om te gaan met een schuldgevoel; lekker samen op pad te gaan; de sleur te doorbreken of pas een van de 15 oppeppers toe, om u weer kwiek en energiek te voelen. Om op een heel simpele manier het Kleine Geluk te brengen in uw leven. Zo kunt u op uw manier een toegewijde mantelzorg zijn, met alle steun en hulp die passend is.

DATUM	6 december 2018
LOCATIE	Cultureel ontmoetingscentrum Kade 40
ADRES	Westhavenkade 40, Vlaardingen
TIJD	19.00 tot 21.00u

Aan deze workshop zijn voor mantelzorgers **geen kosten** verbonden (m.u.v. consumptie na afloop van de workshop). U dient zich wel aan te melden voor 26 november a.s via info@mintersmantelzorg.nl of 010-4351022

Meld u aan!

