

Workshop

Bordje Vol voor Mantelzorgende collega's

Ben jij ook mantelzorger? Dan is het belangrijk om een goede werk-privé balans te houden. Er kan soms "letterlijk" veel op je bordje liggen. Hoe verdeel je je energie, geef je grenzen aan en blijf je vitaal en energiek? Dat laten wij je zien in deze workshop. Je gaat met hulp van MEE Mantelzorgconsulenten het spel Bordje Vol doen. Dit geeft spelenderwijs inzicht in jouw leven. Wat zijn je energievreters en energiegevers? Welke veranderingen zijn wenselijk en wat helpt daar bij?

Ervaringen: "Concreet" "Positief confronterend" "Biedt eigen regie" "Activerend" "Inzichtelijk"

Expertisecentrum Mantelzorg organiseert 2 workshops Bordje Vol.

Deelnemers: minimaal 6 – maximaal 12

Kosten: geen

Inclusief: koffie / thee / koek en voor iedereen een eigen exemplaar van het spel Bordje Vol.

Parkeren: gratis

Trainers: Karin Verlinde en Chantal Kruithof

Aanmelden: MEE Mantelzorg; E info@meemantelzorg.nl of T 078 206 32 02

Datum: Maandag 3 juni

Tijd: 10.00 – 11.30 uur

Locatie: De Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC, Dordrecht. Zaal 4.

Datum: Donderdag 19 september

Tijd: 13.30 – 15.00 uur

Locatie: MEE Mantelzorg ZHE, Hoogwerfsingel 2, 3202 SP, Spijkenisse. Ruimte 1-2.



