

BASISTRAINING TOEKOMSTBESTENDIG ZORGEN

**Data:**

Woensdagochtend 24 september en
woensdagochtend 1 oktober

Tijdstip:

10.30 – 12.30 uur

Locatie:

MVT Arnhem, Slochterenweg 40, 6835
DX Arnhem, 1^e verdieping

Bijdrage:

gratis

Voor wie?

De basistraining is voor actieve mantelzorgers die langdurig de zorg hebben voor hun naaste. Je staat volop in het leven en combineert jouw zorgtaken met jouw gezin, sociale contacten hobby's en (vrijwilligers)werk. Je hebt naast de zorg voor jouw naaste ook de zorg voor jouw gezin en werk.

Wat leer je?

- Inzichten om het zorgen in de toekomst vol te houden.
- Je wordt bewust van jouw unieke manier van zorgen.
- Je weet welke rollen en taken je hebt.
- Je krijgt zicht op de mate van belasting en wat je energie geeft.
- Je weet aan welke thema's je kunt werken om veerkrachtig te blijven.

Extra

De basistraining is verdeeld in 2 ochtenden. In de eerste ochtend onderzoek je je balans. In de tweede ochtend gaan we kijken wat je kunt doen om je balans te verbeteren.

Voorafgaand aan de basistraining bellen we jou om kennis te maken.

De training wordt gegeven door 2 adviseurs van MVT Arnhem

Meer info en aanmelden:

<https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/basistraining-toekomstbestendig-zorgen>

Of bel naar MVT Arnhem op 026 – 370 35 40 of mail naar info@mvtarnhem.nl