

# Groepssessies voor mantelzorgers

## Mag het ook eens over jou gaan?

### #zelfzorg

Als mantelzorger ben je vaak bezig met de zorg voor een ander. Maar hoe gaat het eigenlijk met jou?

In deze groepsreeks mag de aandacht even helemaal naar jou gaan. Samen verkennen we wat zelfzorg voor jou als mantelzorger kan en mag betekenen. Tijdens de sessies mag je je verwachten aan warme ontmoetingen met andere mantelzorgers, ruimte voor herkenning en uitwisseling, en een veilige plek om stil te staan bij wat jou energie geeft en wat jou uitdaagt.

Met een persoonlijke start en ruimte voor ieders verhaal stemmen we het traject graag af op de noden van de groep. Welkom aan elke mantelzorger die, met de nodige mildheid voor zichzelf, even wil vertragen, op adem wil komen en wil ontdekken hoe er ook ruimte mag zijn voor eigen zorg.

De groepssessies worden begeleid door Nele Janssen en Kathleen Verstraete vanuit eerstelijnspsychologie.

### Kies jouw reeks van groepssessies:

Dinsdag: 29 sept, 13 en 27 okt, 10 en 24 nov: 19.00–21.00 uur

CADO — Weeldestraat 5/7 2381 Ravels

Vrijdag: 2, 16 en 30 okt, 13 en 27 nov — 9.30–11.30 uur

Raadzaal Sociaal Huis — Dreef 19, 2381 Ravels

*Gratis deelname*

## Meer info en inschrijven via

nele@intussen.be

kathleen@intussen.be

