

Je verdient het om je gesteund te voelen

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt.

Meld je vandaag nog aan voor deze cursus en ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen.



"Ik ga maar door. De zorg houdt niet op en aan mezelf kom ik niet toe, ik ben er uitgeput van"

Aanmelden

Aanmelden kan via info@manteling.nu (o.v.v. 'Grip op je leven met mantelzorg') of telefonisch tussen 09.00 - 13.00 uur via 0118 55 35 30.

Vergeet niet bij het aanmelden je naam, adresgegevens en telefoonnummer te vermelden en aan te geven voor wie je zorgt.



Kousteensedijk 7
4331 JE Middelburg
(0118) 55 35 30 (09.00-13.00)
info@manteling.nu
www.manteling.nu

||| VOOR MANTELZORGERS



Cursus 'Grip op je

leven met mantelzorg'

Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf

De cursus 'Grip op je leven met mantelzorg' is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg.

Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

In deze folder lees je alle informatie over de inhoud van de cursus 'Grip op je leven met mantelzorg'



Als mantelzorger weet je hoe zwaar het kan zijn

De dagelijkse uitdagingen kunnen overweldigend zijn en het voelt vaak alsof je er alleen voor staat. De constante zorg kan je volledig uitputten.

Hoewel er begrip is, merk je dat concrete oplossingen vaak ontbreken. Het voelt alsof je nooit echt kunt ontspannen en altijd 'aan' moet staan. Herken je dat gevoel?

Gelijk aan de slag

Tijdens deze praktische cursus werk je aan jouw ontwikkeling.

De cursus bestaat uit verschillende opdrachten rond onder andere de volgende thema's:

- Ruimte en aandacht voor jezelf
- Verbondenheid
- Wat geeft jou energie?
- Veerkracht en stress



Tussen de bijeenkomsten zitten twee of drie weken, zodat je zelf kan werken aan de doelen die je hebt opgesteld.

Zelfcompassie: een stap in de goede richting

Om meer balans te vinden, is het belangrijk dat je jezelf toestaat ook voor jezelf te zorgen. Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken. En je hoeft dit niet alleen te doen.

Toegeven dat je het bijna niet meer volhoudt en hulp vragen zijn geen tekenen van zwakte, maar juist van kracht.

Door goed voor jezelf te zorgen, kun je uiteindelijk ook beter voor de ander zorgen.

*"Ik heb leren inzien dat ik me niet schuldig
hoef te voelen als ik tijd voor mezelf neem. Het
helpt me om op te laden en de zorg voor mijn
man aan te kunnen, een win-win situatie dus!"*

Data & locaties 2026

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk 2,5 uur.

Voorjaar 2026



10, 24 februari, 10, 24 maart en 14 april



13:30 - 16:00 uur



ZB Zeeuwse Bibliotheek, Kousteensedijk 7 in Middelburg

Najaar 2026



1, 15 en 29 september, 13 oktober en 3 november



19:00 - 21:30 uur



De Klimop, Kerkstraat 2 in Koudekerke

Kosten

Eigen bijdrage voor mantelzorgers uit gemeenten Middelburg en Veere is € 25,-. Mantelzorgers uit andere gemeenten betalen € 500,-

Informeer naar de mogelijkheden voor een (gedeeltelijke) vergoeding vanuit je aanvullende ziektekostenverzekering of je werkgever. We denken graag met je mee!

Meer info

Heb je nog vragen over de cursus of wil je weten hoe we jou als mantelzorger nog meer kunnen ondersteunen? Bel of mail ons gerust, we vertellen je graag meer!