OPSTAP & WALKABOUT

presenteren:

MANTELZORGERS OP STAP



In Vlaanderen geven twee miljoen mantelzorgers op vrijwillige basis zorg aan een naaste die hulp nodig heeft. Mantelzorg 'overkomt' je, je naaste wordt ziek en jij neemt de zorg op je. Maar hoe kan je als mantelzorger goed voor jezelf blijven zorgen!?

Wat?

6 wandelsessies in groepjes van 4 tot max. 8 personen

Voor wie?

Mantelzorgers die even voor zichzelf willen zorgen. Je zal voelen en ontdekken hoe het buiten zijn en het wandelen je kunnen helpen om tot rust te komen. Door verbinding te maken met jezelf, de anderen in de groep en de natuur herstel je je veerkracht.



Waar en wanneer?

Locatie: parking Mie Maan: Diestsebaan 28 te Herselt of parking Het Moment, Herseltsebaan 2 te Averbode.
Data: zie achterzijde flyer aub.

Kostprijs

Je betaalt €15 voor 6 sessies.
Heb je interesse, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Na de groepssessies volgt een individueel afrondingsgesprek. Deze twee individuele gesprekken kosten €11 per sessie, €4 bij VT.



Begeleid door

Liesbeth Vanzeir, huisarts, oplossingsgericht therapeut & rouw- en verliescounselor en Mieke Beckers, klinisch orthopedagoog & oplossingsgericht outdoortherapeut.

Inschrijven of vragen?

Mieke: 0491/24.06.83, Liesbeth: 0491/24.07.34
info.praktijkopstap@gmail.com

Data:

Meer informatie en de data van de volgende groepen vind je op onze website: www.praktijkopstap.com. Neem even contact via mail of bel ons bij vragen. Wij helpen je graag verder.