

WALKABOUT & OPSTAP

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?

7 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, 2230 Herselt.

Data: zie achterzijde flyer aub.

Kostprijs

Je betaalt €17,5 voor 7 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.

Begeleid door

Liesbeth Vanzeir, huisarts & oplossingsgericht coach bij Opstap en Mieke Beckers, klinisch orthopedagoog & oplossingsgericht therapeut bij Walkabout & Opstap

Inschrijven of vragen?

Mieke: 0498/078.202, Liesbeth: 0486/26.35.25
info.praktijkopstap@gmail.com



Data:

Zomerreeks:

donderdagavond van 16u30 tot 18u30:

- 26 juni,
- 3, 10, 24 en 31 juli,
- 7 en 14 augustus.

Herfstreeks:

donderdag: uren nog te bepalen afhankelijk van mogelijkheden deelnemers:

- 18 en 25 september,
- 2, 23 en 30 oktober,
- 6 en 13 november.