



Persbericht

Leer hoe je als mantelzorger 'klein geluk' terugbrengt in je leven

Online workshop (via ZOOM), donderdag 1 juli, van 14.00-15.30 uur

Als mantelzorger is het belangrijk om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Met *Klein Geluk voor de mantelzorger* schreven Maria Grijpma en Inge Jager een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen als mantelzorger. En dat is precies wat nu nodig is, in deze tijden waarin de zorg in zwaar weer verkeert. Met deze praktische en inspirerende gids word jij als mantelzorger uitgenodigd om gebruik te maken van alle mogelijkheden, zodat je vol energie aan het roer kunt blijven staan van je eigen leven. Om hiermee aan de slag te gaan, kun je nu deze online workshop volgen!

In deze interactieve workshop proberen we de 'recepten' voor Klein Geluk met elkaar uit. Kleine stukjes theorie en veel praktische oefening. Zo kun je ervaren dat je inderdaad binnen enkele minuten, rust, nieuwe energie of inspiratie kunt opdoen. Velen gingen je al voor en hadden veel baat bij deze 'recepten'.

- Korte, toegankelijke informatie over geluk en geluksbeleving
- Een paar recepten uitproberen uit het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger'
- Deelrondes in kleine groepjes
- Vragen stellen en tips geven aan elkaar: hoe zorg je goed voor jezelf in de hectiek van alle dag/nacht? Hoe word je minder moe?

Meedoen en aanmelden?

Dat kan via www.mantelzorglvc.nl vóór 24 juni 2021

----- EINDE PERSBERICHT-----

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Meer informatie kunt u vinden op www.mantelzorglvc.nl

Contactpersoon: Fleur Besier, fleurbesier@sociom.nl, mantelzorgconsulent, 0485-700500