**Persbericht**

**CURSUS ‘DE ZORG DE BAAS’**

Mantelzorg overkomt je, maar hoe blijf je zelf in balans?

**Op woensdagmiddag 5 april start de ondersteuningscursus ‘De Zorg de baas’ in Escharen. Deze wordt gegeven door Mantelzorg- en Vrijwilligersplein in samenwerking met MEE. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers uit het Land van Cuijk die langdurig zorgen voor een kind, partner, ouder of vriend(in).**

De zorg voor een ander komt meestal op de eerste plaats. Ook al verschilt de hoeveelheid zorg per situatie, wanneer het langdurig en intensief is, merk je dat het steeds meer van je vraagt. De aandacht en hulpverlening zijn meestal gericht op diegene die zorg nodig heeft, maar in deze cursus sta jij centraal. Hoe houd je de regie over je eigen leven en kun je de zorg met voldoening blijven volhouden? Tijdens deze cursus leer je hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

Tijdens de cursus werken we met een informatieve cursusmap. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

* Gevoelens (h)erkennen en grenzen leren aangeven
* Stress en ontspanning
* Kwaliteiten benutten
* Hulp en steun vragen
* Communicatie en assertiviteit

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur en één terugkombijeenkomst. Er zijn geen kosten verbonden aan de cursus.

De bijeenkomsten zijn van 14:00 tot 16:00 uur en zullen plaatsvinden ’t Dorpshuus, Mr. Bongaardsweg 2 in Escharen

 **Voor meer informatie en aanmelding (tot 23 maart), kun je terecht bij Mantelzorg- en Vrijwilligersplein. Telefoon: 0485-700500 of e-mail:** **mvplein@sociom.nl****.**

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

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Meer informatie kunt u vinden op [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl)

Contactpersoon: José Fleuren, mantelzorgconsulent, 0485-700500