

# Mantelkracht

Coachingprogramma voor mantelzorgers



Veel mensen zorgen voor iemand anders.  
Dat kan een kind, ouder, buur, vriend, ... zijn.  
Zorgen voor iemand doe je omdat je het belangrijk vindt of omdat de zaken zo gelopen zijn. Het kan je voldoening geven, maar is vaak ook niet gemakkelijk.  
Andere mensen begrijpen niet altijd hoe moeilijk het is om voor iemand te zorgen en welke stress, zorgen en twijfels daarbij komen kijken.

Mantelkracht wil daar iets aan doen.  
In een kleine groep van mantelzorgers kom je gedurende een aantal maanden samen.  
We wisselen tips uit, luchten ons hart, leren bij, ...

Voor wie? Actieve mantelzorgers

Door wie? Mantelzorgvereniging Samana Antwerpen

samana

samen met



## Wanneer?

Periode oktober 2018 tot begin maart 2019.

Om de twee weken op dinsdagvoormiddag van 10 tot 12 uur.

We komen steeds samen met dezelfde groep.

23/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12, 8/1, 22/1, 5/2, 19/2, 5/3

## En daarna?

Na tien bijeenkomsten willen we graag jouw mening weten over dit initiatief en je ervaringen met je deelname. Zo kunnen we deze bijeenkomsten in de toekomst misschien blijven aanbieden of bijsturen.

## Waar?

Auxillia, Sint Jacobsmarkt 49, 2000 Antwerpen

## Prijs

210 euro, CM-leden: 70 euro, CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 35 euro

## Begeleiding?

Willy Wuyts (freelance lesgever), Els en Magda, beide mantelzorgers en ervaren groepsbegeleiders, zorgen voor de gepaste coaching en begeleiding.

## Interesse?

Heb jij zin om tweewekelijks samen met andere mantelzorgers ervaringen te delen, leuke of interessante sprekers te horen, deel te nemen aan een workshop, even van de zorg weg?

Vul dan het deelnameformulier in en steek het in een brievenbus van CM bij jou in de buurt.

## Nog vragen?

Wil je graag deelnemen, maar heb je nog een aantal vragen?

We zoeken graag samen met jou naar een oplossing.

Aarzel niet om contact op te nemen:

Mantelzorgvereniging Samana

Dien Lefevre

Tel.: 03 221 95 70

Mail: mantelzorg.antwerpen@samana.be

## Mantelkracht Coachingprogramma voor mantelzorgers Deelnameformulier

Heb jij zin om tweewekelijks samen met andere mantelzorgers ervaringen te delen, leuke of interessante sprekers te horen, deel te nemen aan een workshop, even van de zorg weg?

Vul dan dit deelnameformulier in en stop het in een gesloten omslag 't.a.v. Samana - Dien Lefevre' in een CM-brievenbus bij jou in de buurt.

Voornaam & naam: .....

Adres: .....

.....

Telefoon: .....

Geboortjaar: .....

Mailadres: .....

Kruis het juiste vakje aan

Geslacht:  man  vrouw

Mantelzorgers voor:  mijn partner  mijn broer of zus

mijn ouder(s)  mijn grootouder(s)

mijn kind(eren)  andere familie

mijn buur/buren  andere, nl. ....

Woon je samen met de persoon voor wie je zorgt?  ja  neen

Woont de persoon voor wie je zorgt nog thuis?  ja  neen

Ik wil graag deelnemen aan de groepsbijeenkomsten voor mantelzorgers!

Datum & handtekening:

Wij nemen contact met je op voor een eerste kennismakingsgesprekje.

V.U. Tonnie Steeman, Molenbergstraat 2, 2000 Antwerpen. - Aan deze publicatie kunnen geen rechten worden ontleend. Zijkis louter informatief bedoeld. 11-2017

Lever het ingevulde formulier in een gesloten omslag 't.a.v. Samana - Dien Lefevre' af in een CM-brievenbus bij jou in de buurt.