



Zelfzorg voor mantelzorgers

VERGROOT JE DRAAGKRACHT ALS MANTELZORGER

In vijf infosessies bieden we mantelzorgers een veilige ruimte om ervaringen te delen, noden te bespreken en handvaten voor zelfzorg te krijgen. We kijken naar wat goed loopt en bereiden ons samen voor op toekomstige uitdagingen.

Inschrijven via: aude.vangryspere@yperman.net



Zelfzorg voor mantelzorgers

VERGROOT JE DRAAGKRACHT ALS MANTELZORGER

Inschrijven via: aude.vangryspere@yperman.net

AANBOD

Reeks 5 sessies op maandagen van 15.30 tot 17 uur op:

Maandag 31 maart:

Zorgen voor iemand naast jou

Maandag 7 april:

Draagkracht en draaglast

Maandag 14 april:

De kracht van mijn gedachten

Maandag 28 april:

Grenzen aangeven

Maandag 5 mei:

Communicatie en steun zoeken

PRAKTISCH

→ **Inschrijven via:**

aude.vangryspere@yperman.net
(t.e.m. 24/03/2025)



Waar: 't Nest, in de Zorgstraat van het Jan Yperman Ziekenhuis



Prijs: €12.5 voor de volledige reeks

Psychologen:

Aude Vangryspere (Jan Yperman) en
Elien Carton (De Vestingen)

In samenwerking met:



Psychologenpraktijk
De vestingen



kwadraat
netwerk geestelijke gezondheid
midden-west-vlaanderen



ontdek meer aanbod op

www.elpen.be

EersteLijnsPsychologische zorg
individuele of groepstherapie