



DAG VAN DE MANTELZORG

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Op of rondom de Dag van de Mantelzorg staan wij stil bij de onmisbare rol van mantelzorgers. Hoe wij deze dag invulling geven maken wij ongeveer een maand van tevoren bekend. De Dag van de Mantelzorg is voor mantelzorgers van alle leeftijden.

WANDELEN

Mantelzorg Nijmegen organiseert elke 2 à 3 weken een wandeling. De wandelingen worden begeleid door vrijwilligers. De data en locaties worden bekend gemaakt in de e-mailberichten van Mantelzorg Nijmegen.



Mantelzorg Nijmegen
www.mantelzorg-nijmegen.nl
info@mantelzorg-nijmegen.nl

Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
info@sterker.nl
088-00 11 333

sterker
sociaal werk



E-mailberichten

Wij sturen een paar keer per jaar e-mailberichten met daarin belangrijk nieuws voor mantelzorgers en berichten over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen. Hier staat ook informatie in over onze cursussen en activiteiten voor jonge en volwassen mantelzorgers. Wil je deze e-mailberichten ontvangen, stuur dan een e-mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl



Meer informatie

Heb je interesse of heb je vragen over een cursus, activiteit of bijeenkomst? Laat dan je gegevens bij ons achter. Je kunt je ook inschrijven voor onze e-mailberichten, ons volgen op Instagram of liken op Facebook.

oktober 2023



Cursussen en activiteiten

 **Mantelzorg**
Nijmegen

CURSUS STERKER IN MANTELZORG

Deze cursus is voor volwassen mantelzorgers die op zoek zijn naar meer balans in hun leven, zodat de belasting van zorgtaken dragelijk blijft. Er is aandacht voor het welbevinden van de mantelzorger. Hoe houd je het zorgen voor een ander vol? En hoe blijf je goed voor jezelf zorgen? Er is ruimte voor gesprek en er worden oefeningen aangereikt. We organiseren de cursus meerdere keren per jaar en deze bestaat uit 5 bijeenkomsten die om de 14 dagen plaatsvinden. Elke bijeenkomst heeft een ander thema.



CURSUS PSYCHISCHE PROBLEMEN IN DE FAMILIE

Deze cursus is voor volwassen familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het gaat hier om GGZ-mantelzorgers. Samen leven met iemand die een psychische kwetsbaarheid heeft kan zwaar zijn. Hoe ga je hiermee om? En hoe blijf je zelf overeind? De cursus wordt 2 keer per jaar aangeboden en deze bestaat uit 6 bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden. Deze cursus wordt aangeboden in samenwerking met Pro Persona Connect.

CURSUS OMGAAN MET LEVEND VERLIES

Deze cursus is voor volwassen mantelzorgers die hun naaste zien veranderen door een aandoening en daardoor een voortdurend gevoel van verlies ervaren. Samen kijken wij hoe je met dit verlies kunt omgaan. De cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden en deze bestaat uit 5 bijeenkomsten die om de 14 dagen plaatsvinden. Elke bijeenkomst heeft een ander thema.



CURSUS NA HET MANTELZORGEN

Deze cursus is voor volwassenen die geen mantelzorger meer zijn door het overlijden van de persoon voor wie zij hebben gezorgd. Tijdens de cursus is er aandacht voor het verlies, maar ook voor het herontdekken van jezelf en het (zinvol) invullen van dag en tijd. Je ontmoet mensen in een vergelijkbare situatie. De cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden en deze bestaat uit 5 bijeenkomsten die om de 14 dagen plaatsvinden. Elke bijeenkomst heeft een ander thema.

THEMABIJEENKOMSTEN

Tijdens een themabijeenkomst staat een specifiek onderwerp centraal. Mantelzorgers kunnen zich over dit onderwerp laten informeren en andere mantelzorgers ontmoeten. Er is gelegenheid om in een ontspannen sfeer samen een kop koffie of thee te drinken en met elkaar uit te wisselen. De themabijeenkomsten zijn voor mantelzorgers van alle leeftijden en deze worden 3 à 4 keer per jaar georganiseerd.



GET TOGETHER OF COME GET IT

Tijdens een Get Together organiseren we een activiteit. Jonge mantelzorgers kunnen elkaar ontmoeten, ervaringen uitwisselen, er voor elkaar zijn en samen wat leuks doen. Tijdens een Come Get It delen we iets uit. De Get Together of de Come Get It is voor jonge mantelzorgers van 7 t/m 30 jaar die in Nijmegen wonen, werken of naar school gaan. Deze organiseren wij een aantal keer per jaar.