



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

Geef mij

*De kracht om te veranderen
wat ik kan veranderen*

*De moed om te verdragen
wat ik niet kan veranderen*

De wijsheid om het verschil te zien.

Teresa van Avila (1515 - 1582)

Cursus 'Voluit leven voor mantelzorgers'.

Mantelzorgen kan veel stress met zich meebrengen. Je komt niet aan jezelf toe. Zoveel regelingen, dagelijkse zorgen en emoties kunnen je gespannen maken. Misschien ben je somber, onzeker of moe. Hoe ga je om met deze worstelingen?

www.mantelzorg-nijmegen.nl



De cursus 'Voluit Leven voor mantelzorgers' is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Deze cursus leert je anders kijken naar dingen in je leven die niet gaan zoals je wil. Wat kun je wél beïnvloeden en hoe kun je accepteren dat emoties en gedachten soms lastig of pijnlijk zijn? Je gaat ervaren hoe het is om je aandacht te richten op het hier en nu en wat er gebeurt als je gevoelens toelaat. Er is zoveel te ontdekken, en dat geeft levensruimte.

Ervaringen van deelnemers:

"Ik heb in deze training geleerd om veel bewuster te leven, ik kan veel meer genieten van de kleine dingen."

"Vroeger stopte ik alles maar weg. Maar nu weet ik beter wat voor mij belangrijk is in het leven. Ik ben veel rustiger geworden."



Cursus 'Voluit leven voor mantelzorgers'.

Samen met een groep van 6 tot 8 mantelzorgers gaan we met deze thema's aan de slag en met elkaar in gesprek. Deze cursus is voor mantelzorgers die in de gemeente Nijmegen wonen en wordt gegeven in samenwerking met Pro Persona Connect.

Startdatum

Volgt bij voldoende aanmeldingen.

Praktisch

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten op de donderdag, van 10.00 tot 12.00 uur. Deze vindt plaats bij GVO de Klup, Dominee Creutzbergweg 3 in Nijmegen.

Kosten

Deelname is gratis, maar je schaft zelf het boek 'Voluit leven' aan van €25,50. Het boek is eventueel ook te leen.

Aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden kun je een e-mail sturen naar cursus@mantelzorg-nijmegen.nl of bellen naar 088 - 0011333.



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

