

You never care alone  
voor mantelzorgers



Gratis cursus  
voor mensen  
die zorgen voor  
iemand anders

# Zorgen kan je delen!

Een cursus waarin mensen kennismaken met het begrip mantelzorg en leren om fysiek en mentaal gezond te blijven, als zij zorgen voor een ander. De cursus zorgt voor begrip, waardering en steun.



Speciaal gericht op mensen  
van 18 jaar en ouder

Gratis cursus  
voor mensen  
die zorgen voor  
iemand anders

## Meer dan 4 miljoen mantelzorgers

Een mantelzorger zorgt voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Nederland telt maar liefst 4,4 miljoen mantelzorgers. Zorgen doe je dus niet alleen!

Mantelzorg verlenen vraagt veel van je, hoe graag je het ook doet. Het kan dan ook fijn zijn om zelf ondersteund te worden. En dat is precies wat de cursus 'Zorgen doe je niet alleen!' doet. In de cursus deel je ervaringen met lotgenoten. Je krijgt ook tips en informatie en leert nieuwe vaardigheden.

## Wat geeft deze cursus jou?

Onder leiding van een ervaren trainer wissel je ervaringen uit. Je bespreekt met elkaar waar je als mantelzorger tegenaan loopt bij het zorgen voor een ander. Ook kijk je naar hoe je met stress omgaat en wat jou energie geeft. Tot slot gaat het over hoe je hulp kan vragen en bij wie. Bijvoorbeeld met vragen over geld of zorg.

## Waar, hoe vaak, wanneer en wat kost het?

De cursus telt 5 bijeenkomsten van elk anderhalf uur. Na afloop krijg je een certificaat.

De cursus wordt gegeven in een huis van de wijk binnen de gemeente Rotterdam.

Je kan de cursus ook online volgen. Je hebt dan internet nodig, plus een mobiele telefoon of een iPad, tablet of laptop.

De cursus is voor jou gratis als in je Rotterdam woont.



## Meer informatie of aanmelden?

Bekijk dan onze website of scan de QR-code hierboven.  
[www.avantsanare.nl/zorgen-kan-je-delen](http://www.avantsanare.nl/zorgen-kan-je-delen)

Of neem contact op met:  
Marlies de Kok ([m.de.kok@inmovement.nu](mailto:m.de.kok@inmovement.nu)/06-83787371) of  
Munevver Yalniz ([m.yalniz@diarozenburg.nl](mailto:m.yalniz@diarozenburg.nl)/06-41210954)

