

Adres

Wagenmakerbaan 43 1315BC
ALMERE

Website

www.vmca.nl/cursusaanbod/?sort=date&targets%5B%5D=2&categories%5B%5D=2&seminar=balans

Contact

e-mail: mantelzorg@vmca.nl
telefoonnummer: [+310365341404](tel:+310365341404)

Klopt er iets niet met deze activiteit?

Cursus In Balans voor Mantelzorgers

Waar besteed je je energie en tijd aan? Kun je een goede balans houden tussen zorg, werk en privé? Een goede verdeling van tijd voor een ander en tijd voor jezelf is essentieel. Je leert gezond te blijven door bewust om te gaan met je tijd en energie.

Theorie en praktische oefeningen wisselen elkaar tijdens de cursus af. Je wordt je bewust van hoe je nu met je energie omgaat en wat kan helpen om meer balans te krijgen in waar je tijd aan besteedt. Met behulp van opdrachten en tips van medecursisten pas je toe wat je leert in de praktijk.

Voor wie?

Mantelzorgers.