

# DE ZORG VOOR JEZELF

CURSUS VOOR MANTELZORGERS—VOORJAAR 2018

- Zorg je voor een naaste met een ziekte of handicap?
- Kom je als mantelzorger tijd tekort voor jezelf?
- Wil je meer weten over hoe je naast de zorg voor een ander voldoende zorg voor jezelf hebt?

**MELD JE AAN VOOR DE CURSUS  
DE ZORG VOOR JEZELF**

De volgende onderwerpen worden besproken:

- Liefde alleen is niet genoeg
- Overbelasting en stress
- Schuld en verantwoordelijkheid
- Goed voor jezelf zorgen

## Wanneer?

Dinsdagmiddag van 14:30 tot 16:30 uur

Start: dinsdag 1 mei (4 bijeenkomsten)

1, 15, 29 mei en 12 juni

## Waar?

Doras, wijklocatie Midden-Noord

Hagedoornplein 1C, 1031 BV Amsterdam

## Wil je meedoen? Of heb je vragen?

Neem contact op met **Svetlana Anikejeva**

☎ : (020) 2359 574

✉ : [s.anikejeva@doras.nl](mailto:s.anikejeva@doras.nl)

[www.doras.nl](http://www.doras.nl)



**Doras**

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING