

Traject

"Opgeruimd mantelzorgen"

EEN OPGERUIMD HUIS HELPT OM EEN OPGERUIMD HOOFD TE KRIJGEN

Ben je soms ook het overzicht kwijt in je hoofd, je agenda en je huis? Manteling organiseert een opruim traject speciaal voor (werkende) mantelzorgers. Opruimcoach Anne Minderhoud leert je hoe je je leven overzichtelijker kunt maken op het gebied van opruimen, administratie en timemanagement.

In de eerste bijeenkomst krijg je tips over praktisch opruimen en op de tweede avond is er aandacht voor ontspannen. Zo kan je niet alleen je huis maar ook je gedachten ordenen! Daarnaast komt Anne twee uur lang bij jou thuis om je te helpen alles wat je leert toe te passen in jouw persoonlijke situatie. Tot slot is er nog een terugkombijeenkomst om terug te kijken op wat je geleerd hebt.

Neem het heft in eigen handen voor een opgeruimd huis én hoofd!



Wanneer, waar en hoe?

Data & locatie

- 7 februari 2023 van 19.30 uur tot 21.45 uur in Koudekerke
Workshop 'Grip op huis, administratie en tijd'
- 14 maart van 19.30 uur tot 21.30 uur in Koudekerke
Workshop 'ontspanningstechnieken'
- 18 april van 19.30 uur tot 21.45 uur in Koudekerke
Terugkombijeenkomst "Wat heb je geleerd en hoe gaat het nu?"

Tussendoor op afspraak: een twee uur durend advies bij jou thuis.



Kosten

Eigen bijdrage (voor het gehele traject inclusief advies aan huis) bedraagt: €25,- voor mantelzorgers in de gemeente Middelburg en Veere. Mantelzorgers uit andere gemeenten kunnen tegen kostprijs meedoen.

Vragen of aanmelden?

Mail naar info@manteling.nu (o.v.v. Opgeruimd mantelzorgen+ je naam + naam van degene voor wie je zorgt) of bel ons!



MEER INFO OP ONZE WEBSITE (SCAN DE QR-CODE!)



Kousteensedijk 7
43341 JE Middelburg
(0118) 55 35 30 (09.00 tot 13.00 uur)
info@manteling.nu
www.manteling.nl

Aanvragen vrijwillig palliatief terminale zorg thuis
via (0118) 22 60 12