

# LOTGENOTEN GROEP VOOR MANTELZORGERS



Mantelzorg geven kan zwaar zijn. Dan is het soms fijn om met andere mantelzorgers samen te komen en informatie en ervaringen uit te wisselen.

Daarom start er een lotgenoten groep voor mantelzorgers in Buurthuis de Aker

De groep wordt geleid door een aantal ervaringsdeskundigen die zelf veel hebben meegemaakt op dit gebied. Ze weten als geen ander hoe belangrijk het is om de juiste informatie op het juiste moment te hebben en om goed voor jezelf te blijven zorgen.

Tijdens de middagen komen er diverse thema's aan bod zoals: zelfzorg, hulp accepteren, administratie, proces van ziekte. Hiervoor worden er verschillende experts uitgenodigd.

Voel je welkom om langs te komen.

## **Praktische details**

**Waar:** Buurthuis de Aker,  
Noorderakerweg 2

**Wanneer:** elke donderdag  
13:00 - 15:30 (start 4 mei)

**Kosten:** gratis

**Meer info:** 06-84631151 (Malika)