



Zaterdag : 20-03-2027

Infosessie : “ Grenzen stellen zonder schuldgevoel „

Spreekster :

Uur : 10u – 12u

Online

In samenwerking met Samana Vzw – Mantelzorg

Voor een mantelzorger voelt het vaak vanzelfsprekend om steeds klaar te staan. Toch is het soms nodig om bewust ‘nee’ te zeggen en tijd voor jezelf te nemen. Grenzen stellen is niet gemakkelijk, maar wel noodzakelijk om zelf niet uitgeput te raken. Deze workshop leert hoe je dat op een respectvolle en assertieve manier kan doen, zonder schuldgevoel.

Je ontdekt hoe grenzen niet alleen jezelf beschermen, maar ook de relatie met de persoon voor wie je zorgt ten goede komen.

Info & Inschrijvingen :

Deelnamebedrag: 5 € per persoon

MmPP leden - gratis (lidmaatschap kan de dag zelf ook geactiveerd worden; 15 euro/jaar) , personen die lid zijn en er volgt nog iemand mee €5

Inschrijven: om praktische redenen vragen wij om vooraf in te schrijven.

Uiterste inschrijving 18-03-2027

Telefonisch op 0471 58 81 93 - 0478 94 43 38 of via mail naar mmpp.pajottenland@gmail.com.

<https://www.facebook.com/groups/www.mensenmetpijn.be>

Heb je vragen of wens je meer info, geef ons een seintje.

Met de vriendelijke groeten

Ann, Annick, Marco, Luc & Leen