

## ‘Op weg naar een gezonde balans in werk en mantelzorg’

Wil jij jouw werk ook goed combineren met mantelzorgtaken? *Volg dan de training over werk en mantelzorg voor een betere balans.* “De combinatie werk en mantelzorg levert regelmatig extra stress op. Beiden vragen tijd en energie. Het gevolg is dat veel mensen geneigd zijn om vrije tijd in te leveren: hobby’s, ontspanning en contact met vrienden. Wanneer werk en mantelzorg langdurig gecombineerd worden is het belangrijk om ook aandacht te hebben voor jezelf. Al is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan”.

Bron: Ik zorg samen! E-boek van Ria Schlepers

Heb jij naast je baan ook de zorg voor een ouder, kind, partner, broer/zus of vriend(in)? Ben jij op zoek naar tips en handvatten om een balans te houden of te vinden die goed voelt voor jezelf, je werkgever of degene voor wie je zorgt? Of lijkt het je prettig om je mantelzorgtaken met anderen te delen? Meld je dan aan voor de training ‘Op weg naar een gezonde balans in werk en mantelzorg’.

### Doel

Een gezonde werk en mantelzorg balans houdt rekening met zowel jouw belangen en behoeften, degene voor wie je zorgt en de belangen van het werk. De training heeft tot doel een aanzet te geven tot zo optimaal mogelijk functioneren thuis en op het werk.

### Resultaat

- Je krijgt inzicht in persoonlijke factoren die de balans van werk en mantelzorg negatief en positief beïnvloeden.
- Je bent je bewust van de specifieke rollen en de impact op het persoonlijke welzijn.
- Je krijgt tips en handvatten om mogelijke stress factoren in de combinatie werk-mantelzorg te hanteren.
- Je krijgt meer zicht op jouw persoonlijke behoeften in relatie tot de verwachtingen van je omgeving.

### Trainer

De training wordt gegeven door Ria Schlepers. Ria werkt als zelfstandig en geregistreerd supervisor, trainer en coach en is gespecialiseerd in het begeleiden van leer-en veranderprocessen van werkende mantelzorgers.

### E-boek: Ik zorg samen!

Deelnemers aan de training ontvangen kosteloos het E-boek “Ik zorg samen!”

### Data, tijd, locatie

Woensdag 15 mei 2019 Jong en Veer, Keizersweg 22, Nijverdal  
of  
Donderdag 7 november 2019 Jong en Veer, Keizersweg 22, Nijverdal

Tijdstip: 9.30 uur tot 16.00 uur, inclusief lunch

### Kosten & Conditie

De training kost per deelnemer 250,- euro, exclusief btw, inclusief lunch. Maximale groepsgrootte is 8 deelnemers. Voor opgave, vragen of informatie over een tegemoetkoming in de financiering van deze training, neem contact op met Jong en Veer, [www.jongenveer.nl](http://www.jongenveer.nl), 0548 – 546493 / [info@jongenveer.nl](mailto:info@jongenveer.nl)

