



## Training mindfulness voor mantelzorgers

Het Sociaal Team van de gemeente Druten organiseert in het najaar een training mindfulness voor mantelzorgers. Dit doet het Sociaal Team samen met La Garde Coaching en Mindfulness en de welzijnsorganisatie MeerVoormekaar.

### Waarom een training mindfulness voor mantelzorgers?

Als mantelzorgers bent u gericht op de zorg voor uw naaste. Daardoor staat de zorg voor uzelf niet altijd op de eerste plek. Overbelasting, piekeren, lichamelijke klachten, minder geld en weinig sociale contacten zijn stressfactoren waar veel mantelzorgers last van hebben. In een mindfulnessstraining leert u hoe u op een andere manier kunt omgaan met belastende situaties en de heftige emoties die daar bij horen. U leert hoe u ook in moeilijke, stressvolle situaties goed voor uzelf kunt blijven zorgen. Daardoor houdt u het gevoel dat u regie hebt over uw leven, ook al is er verdriet, zorg of pijn.

### Wanneer is de training en hoe lang duurt deze?

De training vindt plaats in Druten (d'n Bogerd). De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een stiltedag. Mantelzorgers kunnen de training volgen op dinsdag of op donderdag (van 9.30-12.00 uur). De data en tijden zijn:

Dinsdag van 13.00- 15.30 uur:

16-10, 23-10, 30-10, 06-11, 13-11, 20-11, 04-11, 11-12

27-11: Stiltedag van 10.00-16.00 uur

Donderdag 9.30-12.00 uur:

18-10, 25-10, 01-11, 08-11, 15-11, 22-11, 6-12, 13-12

29-11: Stiltedag van 10.00-16.00 uur

### Wilt u meedoen, maar kunt u vanwege de zorgtaken niet van huis?

Het kan zijn dat u door uw zorgtaken niet of moeilijk weg kunt van huis. U kunt dan, als u de training wilt volgen, contact opnemen met Mariëlle van Swaay van MeerVoormekaar. Zij bekijkt samen met u welke oplossingen er voor uw thuissituatie mogelijk zijn. Mariëlle is telefonisch bereikbaar op: 06 17 86 05 76 of via de mail: [m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl)

### Moet ik betalen voor de training?

Een aantal verzekeraars vergoed (een deel van) de kosten van een training mindfulness. U kunt dit bij uw zorgverzekeraar navragen. Vergoed uw verzekering de kosten niet of maar een deel van de kosten? In dat geval betaalt het Sociaal Team de kosten voor de training. U betaalt wel een eigen bijdrage van € 15,00 voor de hele training.

### Waar kan ik mij aanmelden?

Wilt u meedoen met de training? Meld u dan voor 8 oktober aan bij Elise Lagarde van La Garde Coaching en Mindfulness. Elise is telefonisch bereikbaar op: 06 34 98 02 00 of via de mail: [contact@lagardecoaching.nl](mailto:contact@lagardecoaching.nl)