



Zorg jij voor iemand die niet meer beter zal worden? Balans in je leven is dan erg belangrijk. De MantelzorgBalans-tool helpt je hierbij.

Bezoek:
balans.
mantelzorg.nl

VRAGEN OF WIL JE JE VERHAAL KWIJLT?

Bel of whatsapp op werkdagen tussen 9 en 17 uur onze Mantelzorglijn 030 - 760 60 55.

Algemeen: 030 659 22 22 info@mantelzorg.nl mantelzorg.nl

f mantelzorgnl mantelzorgnl mantelzorgnl 030 - 760 60 55



MantelzorgBalans

Voor (meer) balans in je leven



"Ik vond dat ik altijd klaar moest staan. Maar waarom eigenlijk? De MantelzorgBalans-tool zette me aan het denken en gaf me inzicht."

Onderdelen in de MantelzorgBalans-tool



Oefeningen



Informatie



Herinneringen

4 OEFENINGEN



Nadenken over je grenzen

Waar ligt voor jou de grens in de zorg voor je naaste?



Activiteiten balanceren

Breng je activiteiten in balans.



Doelen bepalen

Maak tijd voor de dingen die jou gelukkig maken.



Contact met de omgeving

Hoe wil jij dat de omgeving met jullie omgaat?

Mede mogelijk gemaakt door:



umcg



UNIVERSITY OF TWENTE.

