

Aanbod voor mantelzorgers

ELZ Antwerpen

Laat je inspireren door ons gevarieerde aanbod speciaal voor mantelzorgers! Ontdek activiteiten en tips die je ondersteunen en je zorgtaak net een beetje lichter maken.

Geplande infomomenten



Gezonde voeding voor mantelzorgers

Energiek en in balans blijven met voedzame maaltijden.

Locatie: Berchem
Tijdstip: 25/02/2025



Wegwijs in tegemoetkomingen

Ontdek de financiële steunmogelijkheden voor mantelzorgers.

Locatie: Schoten
Tijdstip: 17/03/2025



Zorgvolmacht

Regel belangrijke beslissingen voor jezelf en anderen.

Locatie: Antwerpen
Tijdstip: 25/03/2025



Gezonde voeding voor mantelzorgers

Energiek en in balans blijven met voedzame maaltijden.

Locatie: Wijnegem
Tijdstip: 24/04/2025



Een rusteloze geest overwinnen

Pak piekeren en slapeloosheid aan om je veerkracht te versterken.

Locatie: Deurne
Tijdstip: 29/04/2025

We werken steeds met inschrijvingen.
Onze sessies gaan door vanaf 8 deelnemers.

Alle details en laatste updates vind je terug door op de activiteit te klikken, een kijkje te nemen op www.samana.be/vorming of via de gegevens hieronder.

Ook ons aanbod in andere regio's vind je daar terug.

Aanbod voor mantelzorgers

Online aanbod

Geplande infomomenten



Omgaan met emoties

Op een positieve en effectieve manier omgaan met wat er in je leeft.

18/01/2025 - 10u00



Schrijven als manier om voor jezelf te zorgen

Schrijven als hulpmiddel om reflectie en weerbaarheid te bevorderen.

17/02/2025 - 10u00



Grenzen stellen met zorg

Leer op een gezonde manier 'nee' zeggen.

17/03/2025 - 09u30



Mantelzorg en werk

Zelfzorg als sleutel tot volhouden.

02/04/2025 - 19u00



Gezonde voeding voor mantelzorgers

Energiek en in balans blijven met voedzame maaltijden.

20/05/2025 - 10u00



Balans in mantelzorg

Zelfzorg als sleutel tot volhouden.

19/06/2025 - 14u00