

Steunpunt Mantelzorg organiseert een voorlichtingsbijeenkomst: ***Slim indelen van tijd***

Als mantelzorger heb je vaak veel te doen; zorgen, huishouden, werken, sporten, regeltaken..... Veel te doen in weinig tijd.
Leren om je tijd slim in te delen, helpt je om meer rust in je leven te brengen.

Goed leren omgaan met tijd en energie voorkomt dat je voortdurend last hebt van stress. Tevens stelt het je in staat om een evenwichtig bestaan te leiden (let op: met voldoende tijd voor jezelf).

De organisatie van een huishouden is te vergelijken met de organisatie van een bedrijf. Overleggen, beslissen, uitvoeren en delegeren. Hoe kun je de juiste en de goede dingen doen?

Dat leer je door verschil te maken tussen wat noodzakelijk en wenselijk is en tussen wat nu moet gebeuren en wat later kan.

Hoe kies ik uit wat belangrijk is en urgent? Durf ik 'nee' te zeggen? Kan ik dat leren? Kan ik delegeren? Durf ik een beslissing te nemen of stel ik dat alsmat uit? Kortom hoe krijg ik orde en overzicht in mijn huishouden en leer ik beter mijn tijd te managen?

Is uw interesse gewekt? Kom dan 26 april naar de informatiebijeenkomst.

Deze voorlichtingsbijeenkomst wordt verzorgd door Dienneke van Silfhout.



De voorlichtingsbijeenkomst vindt plaats op:

Dinsdag 26 april van 19:30-21:30 uur.

Locatie: Hoeksteen, St. Jozefstraat 30 in Deurne

De toegang is gratis! Wel graag aanmelden!

Aanmelden kan bij Linda Nouwen

tel. 0493-352500

óf per e-mail: l.nouwen@welzijndeurne.nl