

# Mantelkracht

Coachingprogramma voor mantelzorgers

samana  
samen met 



Veel mensen zorgen voor iemand anders. Dat kan een kind, ouder, buur, vriend... zijn. Het kan je voldoening geven, maar is vaak ook niet gemakkelijk. Andere mensen begrijpen niet altijd hoe moeilijk het is om voor iemand te zorgen en welke stress, zorgen en twijfels daarbij komen kijken.

Samana wil jou sterker maken en biedt je daarom het programma Mantelkracht aan. In een kleine groep van mantelzorgers kom je gedurende een aantal maanden samen. We vertrekken vanuit jouw vragen, ervaringen en knelpunten. Je wisselt tips uit, lucht je hart, leert bij... en dat allemaal in groepsverband.

## Wat is het?

Mantelkracht is een coachingstraject dat tot doel heeft de draagkracht van mantelzorgers te versterken. Gedurende zes tweewekelijkse bijeenkomsten komen we in kleine groepen samen.

Hier krijg je de kans om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.

Het programma omvat zes groepssessies van ongeveer twee uur, begeleid door ervaren docenten die goed op de hoogte zijn van de uitdagingen waarmee mantelzorgers worden geconfronteerd. Zij gaan in op jouw vragen en knelpunten, en werken samen met de groep aan het vinden van antwoorden.

De reeks start op vanaf minimum zes deelnemers.

## Waar en wanneer?

In het voorjaar van 2024 start er in Oost-Vlaanderen een reeks van zes sessies 'Mantelkracht', telkens op donderdagnamiddag:

**18 april; 2, 16 en 30 mei; 13 en 27 juni 2024**

telkens van 14.00 tot 16.00 uur

CM-kantoor Gent: Martelaarslaan 17, 9000 Gent

## Prijs

Basisprijs: 63 euro, CM-leden: 21 euro,

CM-leden met verhoogde tegemoetkoming: 11 euro

## Interesse?

Zin om tweewekelijks ervaringen te delen met andere mantelzorgers, even van de zorg weg te zijn of een interessante spreker te horen die ingaat op jouw vragen?

Schrijf je in via:

[mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be) of 02 211 35 65

Vragen? Moeilijkheden om aan te sluiten? We bekijken het graag samen met je!