

# WEBINAR

17 OKTOBER 2022

19.30 - 20.30 UUR

## MARIA GRIJPMMA

Zorgen voor een ander doe je vaak uit liefde en toewijding. Maar hoe zorg je nou voor je eigen gezondheid? Deze vraag staat centraal tijdens dit webinar.



# Mantelzorg en positieve gezondheid

Samen kijken we naar jouw mantelzorgsituatie vanuit de 6 dimensies van positieve gezondheid:

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Graag nodigen we je uit dit webinar gratis te volgen. Het webinar wordt via Zoom gegeven en verzorgd door Maria Grijpma, trainer van MantelzorgNL. Na aanmelden ontvang je een link om het webinar te kunnen volgen.



meld je  
per mail  
aan:

moniquescholten@swhattem.nl  
Eerst meer informatie? Bel gerust via 06-83905995