

## Online mantelzorgtraining

Zorg je naast je werk langdurig voor iemand die je lief is? Dan weet je hoe intensief mantelzorg kan zijn. Vanaf 2 februari start er een online mantelzorgtraining (een pilot) waarbij je 10 weken lang wekelijks een lesmodule ontvangt. Ben jij een werkende mantelzorger en woon je in Etten-Leur, dan kan je je aanmelden (gratis met lidmaatschap van Thebe Extra). In deze training ontdek je hoe je beter voor jezelf kunt zorgen, stress kunt reguleren en je draagkracht kunt vergroten, op een manier die past bij jouw dagelijks leven.

Een pilot: jij helpt mee ontwikkelen

Deze training is een pilot. Dat betekent dat je meedoet aan een vernieuwende aanpak en helpt om de training verder te verbeteren. Jij volgt alle 10 modules binnen drie maanden en vult na afloop een enquête in. Zo draag je bij aan een programma dat straks nog meer mantelzorgers kan ondersteunen.

Meer informatie

Meer informatie is te vinden via: <https://www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel/online-mantelzorgtraining-pilot>. Aanmelden kan ook op deze site. Ben je een professional? Dan vinden we het fijn als je mogelijk geïnteresseerden op deze pilot wijst! Ben je nog geen lid van Thebe Extra? Voor een bedrag van 20,50 per jaar kun je lid worden.