

**mantel-  
zorg**

**Bordje  
Vol**

**Zorg je voor een ander,  
zorg dan ook voor jezelf.**

## **Workshop Bordje vol**

- Zorg jij voor je partner, je kind, familie, een vriend, kennis of buur?
- Doe je dit langer dan 3 maanden?
- En gaat er best veel tijd in zitten?

*Dan ben je mantelzorger!*

Wil je inzicht in wat er allemaal op je bordje ligt?

Wil je weten waar je energie van krijgt en wat je energie kost?

Wil je ontdekken hoe je iets van je bordje af kunt krijgen?

*Dan is de Workshop 'Bordje vol' iets voor jou!*

**We starten een nieuwe groep bij voldoende aanmeldingen**

Meer informatie of aanmelden?

Neem contact op met Afke Nijhof: 06 57 37 05 20 of

[zorgvoorelkaar@versawelzijn.nl](mailto:zorgvoorelkaar@versawelzijn.nl)

**Kosten:** deelname is gratis.

mei 2026

