

# Infosessies voor jonge mantelzorgers

De impact op je leven, je sociale contacten,  
je toekomst.



CM. Jouw gezondheidsfonds.

# Zorg jij voor iemand? Zorg je ook voor jezelf?

**Je zorgt voor iemand die ziek is of een beperking heeft. Maar zorg je ook voor jezelf?**

Je helpt thuis vaak mee omdat iemand uit je familie ziek is of een beperking heeft. Voor jou voelt het alsof je gewoon jouw deel doet maar het kan een invloed hebben op je levenskeuzes.

Veel jonge mensen zorgen voor iemand, maar ze tonen dit niet en zwijgen erover. Daarom organiseert CM Gezondheidsfonds 4 losstaande digitale samenkomsten voor jonge mantelzorgers tussen 18 en 25 jaar. We zoomen in op:

- je verantwoordelijkheden in je zorgsituatie
- je omgeving die invloed heeft
- het vergroten van je veerkracht
- het uitbouwen van je eigen leven en wie je daarbij kan helpen

## **Wanneer?**

4 gratis online sessies, op dinsdag 19/04/22, 26/04/22, 10/05/22 en 17/05/22, telkens van 19.30 tot 21.30.

Wij voorzien voorafgaand 2 online vragenuurtjes op maandag 28/03/22 van 16 tot 17 uur en dinsdag 05/04/2022 van 19.30 tot 20.30 uur. Hier kan je terecht met vragen over de komende sessies.

## **Inschrijven?**

Je kunt inschrijven via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda).

**Vragen kan je ook altijd mailen naar**  
[groepsleren.limburg@cm.be](mailto:groepsleren.limburg@cm.be).

