



themabijeenkomst

Thema: Burnout treft jong en oud

De Zorgcoöperaties van Reek, Schaijk en Zeeland bieden aan alle burgers van Landerd dit **Mantelzorgcafé** aan in september/oktober 2019.

Wij leven in een drukke tijd, of maken we ons misschien te druk? Is er teveel onrust om ons heen en nemen we onvoldoende tijd voor onszelf? Ongeacht leeftijd, werk of maatschappelijke situatie, het is voor veel mensen moeilijk om een goed evenwicht te vinden tussen werk, studie en ontspanning. We voelen ons soms overbelast.

Hoe kun je voorkomen dat dit tot burnout leidt?

De situatie thuis, op je werk, op school of bij vrienden kan spanning veroorzaken.

Veelal kunnen we hier goed mee omgaan door het probleem op te lossen zodat de spanning vermindert of verdwijnt. Je voelt je opgelucht en krijgt weer nieuwe energie. Lukt dit echter niet en de spanning houdt langere tijd aan, dan zou dit kunnen leiden tot een burnout. Je energie is opgebrand en hoe kun je die nare situatie weer herstellen? Voor deze problemen zoeken we naar een goede oplossing.

Mevrouw Linda Lansink psychologe, zal vanuit haar vakgebied en ervaring informatie geven.

Ze besteedt aandacht aan de preventie van ongezonde stress en burnout.

Tevens zal zij aan de hand van praktijkvoorbeelden met de aanwezigen in gesprek gaan. Vervolgens wordt in kleine groepen nog gesproken over dat wat ons bezighoudt met betrekking tot burnout.

Aan alle inwoners van Landerd bieden we dit Mantelzorgcafé aan. Jong of oud, iedereen is welkom. Ook jij kunt dit probleem tegen komen en zoekt dan naar een oplossing. Zorg dat je goed geïnformeerd bent en neem deel aan deze bijeenkomst. Deelname is gratis evenals de consumpties. U hoeft zich niet aan te melden. Ook de bibliotheken in Landerd besteden extra aandacht aan het thema burnout.

U bent welkom op

Donderdag 26 september 19.30 – 22.00 uur 'De Phoenix' te Schaijk, Past. v. Winkelstraat 11.

Zaterdag 28 september 13.30 - 16.00 uur 'De Babbelaer' te Reek, Nw. Heijtmorgen 20.

Maandag 7 oktober 13.30 – 16.00 uur 'De Garf' te Zeeland, Kerkstraat 35.

Mantelzorgers: Indien u geen vervanging voor uzelf kunt regelen voor uw zorgvrager, neemt u dan tijdig contact op met de mantelzorgwerkgroep Reek, zie pagina van Zorg Coöperatie Reek.