

In gesprek met Nina Mouton

Zelfzorg voor mantelzorgers

MAANDAG 22 JUNI - 19.30 UUR

Wat is échte zelfzorg?

**Hoe stel je grenzen
zonder schuldgevoel?**

**Hoe blijf je overeind in
een druk leven?**

LDC Den Dissel
Turkyen 4 | Nieuwkerken-Waas

Gratis deelname
Schrijf vooraf in:
03 780 57 06
of ldc.dendissel@zpw.be



Een avond vol herkenning, mildheid en ademruimte

Zorgen voor een partner, ouder, kind of familielid vraagt veel. Je staat altijd 'aan', houdt alle ballen in de lucht en probeert tegelijk werk, gezin en jezelf draaiende te houden. De onzichtbare mentale en emotionele last weegt zwaar. Geen wonder dat je soms moe bent.

Tijdens deze avond gaat **Nina Mouton** in gesprek met mantelzorgers. In een open panelgesprek delen zij ervaringen, twijfels en inzichten over zelfzorg in het dagelijkse zorgen. Geen perfecte oplossingen, wel herkenning, verbinding en milde inzichten. Welkom!

Deze avond organiseren we samen met stad Sint-Niklaas.



Nina Mouton is klinisch psycholoog, psychotherapeut, auteur, spreker en columnist. Ze is een veelgevraagde stem over zelfzorg en mild ouderschap. Van haar boek *Zelfzorg is het begin van alles* werden meer dan 50.000 exemplaren verkocht.

ATLAS 

Aanbod van de lokale dienstencentra rond mantelzorg, draagkracht en mentaal welzijn.

