



# Workshop 'Energiebalans'

Het belang van energienemende versus  
energiegevende activiteiten

**Doelgroep**  
Mantelzorgers

## Inhoud

Deze workshop is specifiek bedoeld voor mantelzorgers waarbij we samen stil staan bij

- De balans tussen draagkracht en draaglast
- Overbelasting
- Zelfzorg
- Hulpbronnen
- Hulp vragen

Dit op een aangename interactieve manier waarbij iedereen de ruimte krijgt om zijn/haar inbreng wel of niet te geven. Om met elkaar in discussie te gaan, om van elkaar te leren, informatie uit te wisselen, enzovoort.

## Kostprijs

Deze workshop duurt minimaal 1,5 uur - maximaal 2 uur.

€ 170 (exclusief wettelijke verplaatsingsvergoeding)

## Aanvragen?

[info@d-aktergotherapie.be](mailto:info@d-aktergotherapie.be)

