



**Zorg jij voor iemand die niet meer beter zal worden? Balans in je leven is dan erg belangrijk. De MantelzorgBalans-tool helpt je hierbij.**

Bezoek:  
balans.  
mantelzorg.nl

**VRAGEN OF WIL JE JE VERHAAL KWIJT?**

Bel of whatsapp op werkdagen tussen 9 en 17 uur onze Mantelzorglijn 030 - 760 60 55.

Algemeen: 030 659 22 22    info@mantelzorg.nl    mantelzorg.nl

f mantelzorgnl    mantelzorgnl    mantelzorgnl    030 - 760 60 55

**MantelzorgBalans**

Voor (meer) balans in je leven





*"Ik vond dat ik altijd klaar moest staan. Maar waarom eigenlijk? De MantelzorgBalans-tool zette me aan het denken en gaf me inzicht."*

## Onderdelen in de MantelzorgBalans-tool



Oefeningen



Informatie



Herinneringen

## 4 OEFENINGEN



### Nadenken over je grenzen

Waar ligt voor jou de grens in de zorg voor je naaste?



### Activiteiten balanceren

Breng je activiteiten in balans.



### Doelen bepalen

Maak tijd voor de dingen die jou gelukkig maken.



### Contact met de omgeving

Hoe wil jij dat de omgeving met jullie omgaat?

Mede mogelijk gemaakt door:



umcg



UNIVERSITY OF TWENTE.

