

en nu



Ik zorg voor mijn zieke
moeder, maar ik moet
ook naar school.

Als ik wat met mijn
vrienden afspreek voel
ik me schuldig.

Het draait altijd om
de ziekte van mijn zus.

Hee, hoe gaat het eigenlijk met jou?

e-learning
live coaching
contactgroepen

Voor jonge
mantelzorgers

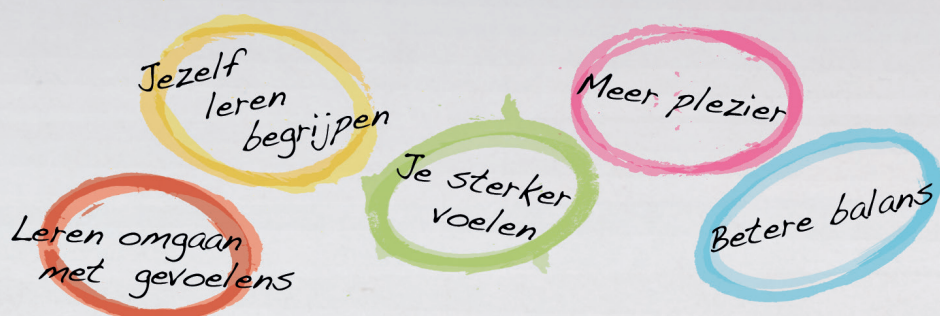


Wist je dat van alle jongeren in Nederland
er één op de vier een jonge mantelzorger is?
Je bent dus zeker niet de enige.

*Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen. Maar het kan ook
te veel worden en zwaar voelen. Hoe zorg je dan goed voor jezelf?*

Doe mee aan het programma 'En nu jij'!

- + Online, wanneer het jou uitkomt
- + Veel praktische handvatten en tips
- + Keuze uit live coaching en contact met leeftijdsgenoten



***"Door 'En nu jij' weet ik wat belangrijk voor mij is. Ik kan beter
mijn grenzen aangeven en zie weer vaker mijn vrienden."***

Viroen Soebedar

Meer informatie of aanmelden?

Lees er alles over op www.ennujij.nl

Je kunt ons ook bellen: 020 886 88 00

*Dit programma is ontwikkeld door Markant, centrum voor
mantelzorg, in samenwerking met steun- en informatiepunt
Verslaafd aan jou en is mogelijk gemaakt door de
gemeente Amsterdam.*

**x Gemeente
x Amsterdam**

Markant
centrum voor mantelzorg