

Grenzen stellen met zorg



Leer op een gezonde manier 'nee' zeggen

Als mantelzorger sta je steeds klaar om anderen te ondersteunen, tegelijk is het soms ook nodig om voor jezelf te kiezen. Tijdens deze interactieve workshop leer je hoe je op een assertieve manier 'nee' kunt zeggen, zonder schuldgevoel en met respect voor jezelf én de ander. Ontdek waarom het stellen van grenzen essentieel is voor jouw welzijn en hoe je daarmee niet alleen jezelf, maar ook je omgeving helpt

Info en organisatie: mantelzorg@samana.be, 02 246 64 64

Uitvoerder

Samana vzw

Wanneer

do 18 september 2025 van 14:00 tot 16:00

Waar

LDC De Wimperlinde

Hospitaalstraat 31
8610 Kortemark

Prijs

€5.00

CM-ledenprijs: 3 EUR, CM-ledenprijs VT: 2 EUR

Reserveren

- [Bestel tickets](#)
- tel: [022466464](tel:022466464)

- e-mail: mantelzorg@samana.be

Organisatie en contact

Samana vzw

Haachtsesteenweg 579
1030 Schaarbeek (Brussel)

Meer info

- tel: 02 246 64 64
- e-mail: mantelzorg@samana.be

Contact informatie

- [Gemeentebestuur Kortemark](#)

Gemeentebestuur Kortemark

Stationsstraat 68
B-8610 Kortemark

- T: [051 575 575](tel:051575575)
-  info@kortemark.be

Openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00

[Alle informatie](#)