**Privé, werk en mantelzorg**

**hoe combineer je dat?**

Heb jij naast je werk ook langdurige zorg voor een naaste, ouder, kind, partner, vriend. Dat kan betekenen dat je het extra druk hebt, je je meer zorgen maakt of in de knel komt met privé en werk. Hoe combineer jij deze taken en voorkom je dat je overbelast raakt. Wil je hier meer over weten, meldt je dan aan voor de

**Online workshop voor iedereen die mantelzorg en werk combineert**

**Woensdag 27 januari 2021 20.00 uur – 21.30 uur**



In deze workshop geven we informatie over hoe je privé en werk kan combineren. Wettelijke en bedrijfsspecifieke regelingen worden besproken, bijvoorbeeld over de verschillende verlofregelingen en andere mogelijkheden om de combinatiedruk te verminderen. Bovendien gaan we met elkaar in gesprek over wat helpt om de combinatie werk en mantelzorg goed te combineren. Ook staan we stil bij het voeren van een gesprek met de leidinggevende over mantelzorgtaken en de do’s & don’ts hiervan. Tijdens de workshop nodigen we je uit actief deel te nemen, zodat al je vragen beantwoord worden.

De workshop wordt verzorgd door Rianne Hanning van MantelzorgNL.

**Tijdstip:** Vanaf 19.50 uur start de online ‘inloop’. Dan zitten wij klaar en kun je beeld en geluid testen en kort kennis maken. Om 20.00 uur beginnen we.

**Aanmelding:** Tot en met dinsdag 26 januari 2021 kan je je aanmelden via email: [mantelzorgers@indebuurt033.nl](mailto:mantelzorgers@indebuurt033.nl) Je krijg een bevestigingsmail met een link waarmee je op 27 januari deel kan nemen aan de workshop. De workshop is gratis en online

**Heb je interesse of wil je meer informatie neem dan contact op via**

E [mantelzorgers@indebuurt033.nl](mailto:mantelzorgers@indebuurt033.nl)

Heleen Vonk T 06-4255 5709 of Sytske Stoop T 06-53588846