

# Bent u mantelzorger van een 65-plusser uit het Heuvelland of Maastricht?

Geef u dan op voor het  
ZELF-programma: een  
training om naasten  
in zelfredzaamheid  
te stimuleren



# ZELFREDZAAMHEID

Jezelf kunnen verzorgen, zelf naar het toilet kunnen gaan, aan- en uitkleden en zelf eten kopen en bereiden is niet altijd vanzelfsprekend voor ouderen.

Toch vinden ouderen het over het algemeen belangrijk om zo lang en zo veel mogelijk dingen zélf te blijven doen. Dit is goed voor hun eigen waarde, levenskwaliteit, meedoen in de maatschappij en fysiek en mentaal welbevinden. En, zo kunnen ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen.

De mantelzorgers speelt een cruciale rol in het ondersteunen van naasten in hun zelfredzaamheid. Vaak worden met alle goede bedoelingen taken overgenomen. Dit kan zorgen voor nog meer afhankelijkheid, een nóg hogere belasting van de mantelzorgers en eventuele opname in het verpleeghuis.

Om mantelzorgers te ondersteunen en inspireren start binnenkort het 'ZELF-PROGRAMMA'.

Het programma is ontwikkeld door Zuyd Hogeschool in samenwerking met Sevagram. Het programma bestaat uit 5 bijeenkomsten waarbinnen mantelzorgers op een laagdrempelige en interactieve manier leren waarom zelfredzaamheid van de naaste belangrijk is en hoe zij naasten kunnen ondersteunen en motiveren zelfredzaam te blijven.



## Geef u op voor het 'ZELF-PROGRAMMA':

een training ten behoeve van  
het **stimuleren** van **zelfredzaamheid**

**Wilt u meedoen? Meld u aan voor het 'ZELF-programma'.  
Deelname is gratis | vol = vol (maximaal 15 deelnemers)**

### Planning scholingsbijeenkomsten

Dinsdag 4 juni	19:00 – 21:00
Dinsdag 18 juni	19:00 – 21:00
Dinsdag 2 juli	19:00 – 21:00
Dinsdag 16 juli	19:00 – 21:00
Dinsdag 30 juli	19:00 – 21:00

### Locatie bijeenkomsten:

Gemeenschapshuis 't Geboew (Let op: ingang aan de Mauritiussingel)  
Warande 43, 6305 AX, Schin op Geul

### Wat wordt van u verwacht?

- U volgt de 5 trainingsbijeenkomsten
- U vult voorafgaand aan de training en na afloop een korte vragenlijst in
- Een Ergotherapeut van Sevagram bezoekt vóór en na afloop van de training uw naaste om de zelfredzaamheid in kaart te brengen

### Aanmelden of vragen?

e-mail: [stan.vluggen@zuyd.nl](mailto:stan.vluggen@zuyd.nl)

of via telefoonnummer 06 - 480 80 879.

