



sterker  
**Mantelzorg**  
Nijmegen



# Jouw verhaal.

## Een gespreksgroep voor jonge mantelzorgers

De gespreksgroep is een plek waar het om jouw verhaal gaat en waar we naar je luisteren. Je kunt hier jouw ervaringen en tips delen met andere jonge mantelzorgers. Zo kun je van elkaar leren, hopelijk beter omgaan met jouw zorgsituatie en ook goed voor jezelf gaan of blijven zorgen.

Je bent een jonge mantelzorger als je zorgt voor een familielid of een goede vriend. Hij, zij of die is langdurig ziek, heeft een beperking, verslaving of psychische problemen. Je hebt misschien zorgtaken, je regelt van alles, je houdt rekening met de situatie of je maakt je vaak zorgen.

### INFORMATIE

**Voor wie:** Jonge mantelzorgers van 18 t/m 30 jaar, die in de gemeente Nijmegen wonen, werken of studeren. Ben je jonger of ouder maar wil je graag deelnemen, neem dan ook contact op.

**Hoe vaak:** 4 bijeenkomsten.

**Wanneer:** 20 februari, 12 maart, 2 en 23 april 2024.

**Tijd:** 16.30 – 18.00 uur.

**Waar:** Kanunnik van Kekenstraat 2.

Verhoogde ingang aan de zijkant, tegenover de zijkant van de Aldi.

Stuur een e-mail naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl) of bel naar 088 - 0011333 om je aan te melden of voor meer informatie. Aanmelden kan tot 13 februari 2024.