

## Mantelzorg in Balans

### Voor wie

Voor mensen die leven met kanker. Kanker heb je niet alleen. De ziekte speelt een grote rol in het leven van de patiënt, maar zeker ook in dat van de mantelzorg, de naaste. Ook zijn/haar leven staat op zijn kop, en het is niet altijd gemakkelijk om hierover te praten met mensen in je directe omgeving.

### Wat houdt Mantelzorg in Balans in

Tijdens bijeenkomsten van ongeveer 2 uur praten we met elkaar over wat ons bezighoudt als mantelzorg. Het gaat dan over ons eigen leven en de zorgtaken. We praten en we dóen. Elke bijeenkomst heeft een thema. Voorbeelden van thema's bij eerdere bijeenkomsten:

- 'ruimte voor jezelf'
- 'liefde en zorg'
- 'samen zorgen'.

Je kunt per keer bekijken of je wilt deelnemen. De groep wordt begeleid door een gids van Viore en een sociaal werker van Versa Welzijn.

Mantelzorgers/naasten zijn élke donderdagmiddag welkom bij Viore. Om elkaar te ontmoeten, om ervaringen uit te wisselen, en om gewoon aan tafel in onze gezellige huiskamer een kop koffie of thee te drinken. Natuurlijk ben je als mantelzorg daarnaast ook op andere dagen welkom bij Viore, om deel te nemen aan de activiteiten die wij organiseren.

### Waar

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker  
Oosterengweg 44  
1212 CN Hilversum

### Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org). Bellen kan natuurlijk ook: 035 685 35 32. Deelname is gratis. Een vrijwillige bijdrage in ons 'spaarvarken' wordt natuurlijk erg gewaardeerd.

*Informatie over eenmalig of structureel doneren aan Viore vind je via de [doneerknop](#) op onze website.*