

# Niemand vertelt je hoe het moet.....



## Hoe om te gaan met het verlies van een dierbare?

Onderwerpen die aan bod komen zijn omgaan met emoties en gevoelens, zorg voor uzelf, bijzondere dagen, rouw, wie ben ik zonder de ander en toekomstperspectief.

## Wanneer?

Er zijn acht bijeenkomsten: 6, 13, 20 en 27 oktober, 3 en 17 november en 1 en 8 december.

Locatie: de Boekenstal, Dorpsstraat 34 Poortugaal

## Aanmelden

Aanmelden kan bij Welzijn Albrandswaard, Steunpunt Mantelzorg, via T. 010-5018322 of via [mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl). De kosten voor deelname aan deze acht bijeenkomsten is € 30,00.



**In het leven krijgen we allemaal te maken met verlies. Niemand vertelt je hoe je om moet gaan met verdriet, eenzaamheid en onmacht. (H)erkenning van en door lotgenoten en een luisterend oor kunnen je steun geven. Verweef je verlies en haak weer aan bij jouw leven!**

Masé Sutterland begeleidt de bijeenkomsten. Zij maakt gebruik van creatieve werkvormen en beeldend materiaal in het verwerkingsproces. Met haar warme karakter geeft zij deskundige begeleiding van hart tot hart.

Neem voor informatie contact op met Steunpunt Mantelzorg, via [mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl) of telefoon 010-5018322.

