



## Uitnodiging Themabijeenkomst Voor partners, familie en vrienden

**14 maart 2020**  
Van der Valk - Breukelen

### ‘Voor je het weet ben je mantelzorg’

Op 14 maart 2020 organiseert de Stichting AA & PNH Contactgroep een themabijeenkomst. Met als titel ‘Voor je het weet ben je mantelzorg’. Je bent van harte uitgenodigd. Spreker op deze ochtend is Karin van Bodegraven, projectmedewerker Markant, het centrum voor mantelzorg.

### Wanneer ben je mantelzorg?

Regelmatig zorgen voor iemand die je dierbaar is en die AA of PNH heeft, maakt je mantelzorg. Maar ook als je vaak meegaat naar het ziekenhuis en kleine huishoudelijke klusjes doet. Of je vakantieplannen aanpast en administratieve zaken regelt. Je wordt het vaak geleidelijk. Je gaat één keer mee naar de dokter en voor je het weet heb je er een activiteit bij. Mantelzorg worden gaat heel geleidelijk. En vanzelfsprekend. Dus zijn er veel mensen die zichzelf niet als mantelzorg beschouwen, terwijl ze dat wél zijn.

### Wat betekent mantelzorg voor je dagelijks leven?

Hoe combineer je je werk of school met de extra taken? Hoe regel je de zorg zo dat je energie overhoudt? Bij welke instanties kun je om hulp en steun vragen? Tijdens de bijeenkomst gaan we met deze vragen aan de slag en krijg je praktische informatie en tips. Er is gelegenheid ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers en vragen te stellen.

### Voor wie?

We nodigen partners, ouders en andere naasten van AA- en PNH-patiënten uit voor deze themabijeenkomst. Laat eens van je horen. Laat je zien. Natuurlijk mogen de AA- en PNH-patiënten zelf ook komen, maar op deze dag zetten we hun naasten op de eerste plaats.

### Wanneer en waar?

Datum: 14 maart 2020

Tijd: 10 uur – 12.35 (aansluitend lunch tot 13.30 uur)

Locatie: Van de Valk Hotel Breukelen <https://www.hotelbreukelen.nl/contact>

Parkeergelegenheid in directe omgeving.

OV: treinstation naast locatie

### Programma

10.30 uur Ontvangst met koffie en thee (en lekkers)

10.55 uur Welkom door Angeline Jansen, voorzitter AA en PNH Contactgroep

11.00 uur Presentatie door Karin van Bodegraven van Markant, centrum voor mantelzorg

11.45 uur Koffie

12.00 uur Vragen en ervaringen van de deelnemers

12.30 uur Afsluiting

12.35 uur Lunch

13.30 uur Einde

### Aanmelding

De bijeenkomst is gratis (inclusief lunch) voor mantelzorgers, patiënten, contribuanten en betrokken relaties van de AA en PNH Contactgroep. Aanmelding via [redactie@aaenpnh.nl](mailto:redactie@aaenpnh.nl). Na aanmelding ontvang je een bevestiging.

We hopen je op 14 maart te mogen begroeten in Breukelen.

Angeline Jansen,  
Voorzitter AA en PNH Contactgroep

