



# Training

## Basiszorg thuis

Zorgt u voor een familielid, partner of kennis en wilt u weten hoe u op een veilige en verantwoorde manier lichamelijk zware taken kunt uitvoeren?

Meld u dan nu aan voor de training **Basiszorg thuis**.

Meander eXtra organiseert in samenwerking met Meander Leren een training voor Plusabonnees die zorgen voor hun naasten (o.a. mantelzorgers en vrijwilligers). Dit is een training ter voorkoming van lichamelijke overbelasting.

- De juiste manier van tillen en verplaatsen van bed naar stoel
- Zorg op en rond het bed
- Goede houding en fysieke belastbaarheid van uw lichaam
- Hulpmiddelen die de taken kunnen verlichten
- Loopondersteuning



**Wanneer:** i.v.m. corona nog geen datums bekend (inschrijven op wachtlijst)

**Waar:** hoofdlocatie van MeanderGroep, Minckelersstraat 2 in Landgraaf

**Aanmelden:** [meanderextra@mgzl.nl](mailto:meanderextra@mgzl.nl) of 045-574 88 00

(bereikbaar op werkdagen van 09.00 - 16.00 uur)

**Meer info:** [www.meanderextra.com](http://www.meanderextra.com)

**Gratis voor Plusabonnees van Meander eXtra**