

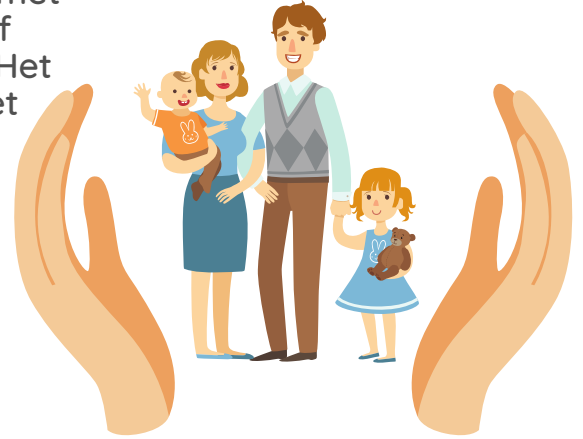


Stichting Welzijn
Molenlanden

LOSSE ONLINEBIJeenKOMSTEN

MANTELOUDERS

Vader of moeder worden betekent een grote verandering in uw leven. Soms is het ouderschap anders dan u vooraf had verwacht of gehoopt. Een kind met een chronische ziekte, verstandelijke beperking of autisme kan andere of meer zorg nodig hebben. Het kan gaan om directe zorg, maar zeker ook om het 'zorgen maken om'.



Vrijdagochtend 9 april: **Wat is jouw cirkel van invloed?**

Waar heb je wel invloed op en hoe gebruik je deze invloed? Wat als je geen invloed hebt of lijkt te hebben?

Dinsdagavond 20 april: **Omgaan met je omgeving**

Hoe reageren anderen of jou en/of je kind? Hoe vind of versterk je sociale contacten?

Dinsdagavond 18 mei: **Hoe kom je tot rust?**

Wat kun je doen om een goede nachtrust te krijgen? Hoe kun je zorgen voor ontspanning voor jezelf?

Vrijdagochtend 4 juni: **Blijf in balans**

Hoe zorg je voor voldoende energie om te kunnen blijven zorgen?

Dinsdagavond 15 juni: **En de broer of zus dan?**

Wat betekent het voor een kind als een broer of zus extra zorg nodig heeft? Wat kun je als ouder doen voor andere kinderen in het gezin?

Vrijdagochtend 2 juli: **Tips voor de zomervakantie**

Maken andere ouders uitgebreide plannen voor de vakantie of kijken ze dag voor dag? Welke adviezen heb je zelf voor andere ouders?

Tijdens deze digitale bijeenkomsten is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en vinden van herkenning bij andere ouders. De inschrijving is per losse bijeenkomst!

U kunt aanmelden via E: info@welzijnmolenlanden.nl
of T: **085-0066089** werkdagen van 9.00 tot 16.30
www.welzijnmolenlanden.nl