**Workshop ‘Balans voor ouders van een kind met een zorgnood’**

Heb je **een kind van 0 tot 14 jaar met een handicap, ernstige chronische ziekte of met een ontwikkelingsstoornis**? Ben je de balans kwijt tussen zorg, werk en het leven? Schrijf je dan zeker in voor deze workshop.

We bieden een waaier aan praktische informatie en inzichten om tijd vrij te maken zodat je je eigen batterijen kan opladen en meer tijd vindt voor leuke activiteiten. We bekijken het proces van zorg delen met anderen en we geven tips, praktische handvaten voor overleg met professionelen. Samen verkennen we het zorglandschap en het bestaande aanbod aan vakantie en vrije tijd.

De thema’s die aan bod komen zijn:

* **TIJD**: Hoe kan je tijd aanpakken om meer ademruimte te krijgen?
“Meer kunnen doen in minder tijd en meer tijd voor leuke activiteiten voor het gezin.”
* **HULP**: Hoe ga je om met hulp van anderen? Hoe kan je met een gerust hart de zorg en taken aan anderen overlaten? Wat als je er alleen voor staat?
“Hoe lang of hoe vaak je een bepaalde zorg of taak doorgeeft, jij beslist!”
* **OVERLEG**: Je krijgt tips voor overleg op school, in het ziekenhuis, met begeleiders of therapeuten van je kind.
* **WEGWIJS**: Wat bestaat er om je kind en gezin te helpen ondersteunen?

Het programma wordt **begeleid door een ouder die zelf een zorgenkind heeft**.

Vind inspiratie bij elkaar en sta stil bij je eigen aanpak, krachten en wensen.

Je kunt **gratis** deelnemen.

Dit project wordt geleid door professor Bea Maes en Noor Seghers van KU Leuven.

Deze workshop wordt je aangeboden door Eerstelijnszone Maasland, Huis van het Kind Maasland,

LM Plus, Liever Thuis LM, Onbegrensd LM, Magenta en de KU Leuven.

**Wanneer?** 4 donderdagavonden, telkens van **19u30** tot **22u00:**

* **26 oktober 2023**
* **9 november 2023**
* **23 november 2023**
* **30 november 2023**

 Je aanwezigheid wordt verwacht op de 4 avonden.

**Waar?**  Huis van het Kind Maasmechelen

Deken Bernardstraat 22

3630 **Maasmechelen**

**Interesse?** Schrijf je in via <http://www.magentaproject.be/kalender-aanbod-0-14-jaar.html>.
Het aantal plaatsen is beperkt.

 Indien de data niet passen, kan je jouw gegevens invoeren op het aanmeldingsformulier en dan krijg je een mail als Magenta een nieuw initiatief opzet in je regio. Meer informatie over de workshops vind je op [www.magentaproject.be](http://www.magentaproject.be).

 **Heb je vragen of problemen met inschrijven?**

 Mail naar het Huis van het Kind: Huisvanhetkind@maasmechelen.be of bel naar 089/76 98 75. Of mail naar Magenta: magenta@kuleuven.be of bel naar 016/19 43 66.

Voel je je ziek op de dag van de workshop? Kom dan zeker niet naar de workshop, maar bel je huisarts. Hij/zij zal je informeren over wat je verder dient te doen.