

# Temadag for forældre til voksne børn med en nyresygdom



## Hvordan skaber du en god hverdag for dig selv? Deltag i temadagen søndag d. 10/3

Som forælder til et barn med en nyresygdom er du ofte (eller måske endda altid) bekymret for dit barn, og det kan fylde meget i dit liv. Også selvom dit barn er voksent eller ved at blive det. Samtidig ved du, at du også skal passe på dig selv, og du vil gerne finde glæde i dit liv. Så hvordan skaber du dig en god hverdag, hvor du har overskud både til dig selv og andre?

På temadagen vil vi berøre nogle af de livsvilkår, vi som forældre står med. Vi får besøg af Mette Drejer, som er uddannet coach. Hun vil hjælpe os med at finde frem til, hvordan vi skaber en god hverdag for os selv. I løbet af dagen vil der også blive god tid til, at vi deltagere lærer hinanden bedre at kende.

Vi mødes **søndag d. 10. marts kl. 10.30-16.30** i Kulturhuset Indre By, Charlotte Amundsens Plads 3, 1359 København K (5 minutters gang fra Nørreport Station). Der er parkeringsanlæg i nærheden, hvis du kommer i bil.

**Tilmelding** sker til Lene Beck Holm, [lene.beck.holm@gmail.com](mailto:lene.beck.holm@gmail.com), senest 28. februar.

Det er gratis at deltage. 'Barnets' alder skal være mellem 15 og 40 år.

Vi glæder os til at se dig!

Mange hilsner

Betina Larsen og Lene Beck Holm, værter for pårørendefællesskabet



Pårørendefællesskabet, som inviterer til denne temadag, er for forældre til voksne børn med nyresygdom. Fællesskabet er et frirum for forældre, som har brug for at dele tanker og oplevelser med andre. Det kan være lettende at mødes med ligesindede, som er i samme situation. Vi mødes ca. 1 gang pr. måned, primært online på Zoom.

*'Her behøver du ikke at forklare. Vi forstår dig.'*