

Veranstalter*innen des Tages:



Haus der Familie
Warendorf
Katholisches Bildungsforum



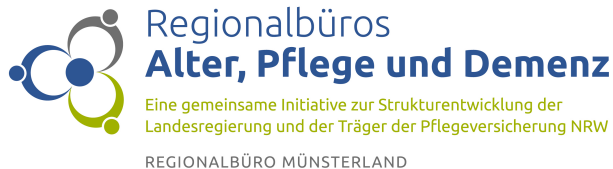
Betreuung für junge Menschen mit Demenz



Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V.



PFLERGE
SELBSTHILFE
NRW



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Informationen und Anmeldungen:

Haus der Familie Warendorf
Hohe Str. 3, 48231 Warendorf
Tel.: 02581/2846
fbs-warendorf@bistum-muenster.de

Kooperationspartner:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Münsterland
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Annette Wernke, Sabine Mierelmeier
Tel.: 02382/940997-12 oder -10
muensterland@rb-apd.de

lebenswert - lebenswert e. V.
Betreuung für junge Menschen mit Demenz
Südring 31, 48231 Warendorf
Petra Fehmer
Tel.: 0157/31159270
info@lebenswert-lebenswert.com

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Warendorf
Geiske 4, 48231 Warendorf
Lisa Frings
Tel: 02581/9284391
efl-warendorf@bistum-muenster.de

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V. /
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Martin Kamps
Tel.: 02382/4090
info@alzheimer-warendorf.de



Veranstaltung

Selbstsorge für pflegende und betreuende Angehörige



Die Kraft wieder spüren

03. November 2020
09.00 - 14.00 Uhr
Ort:
Haus der Familie
Hohe Str. 3
Warendorf

Eigene Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und die Kraft wieder spüren.

Einladung

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meistens perfekt geregelt. Der pflegebedürftige Angehörige ist gut versorgt.

Doch die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und sogar der eigenen Gesunderhaltung bleibt dabei oft auf der Strecke.

Deshalb möchten wir mit dieser Veranstaltung dazu beitragen, den Blick pflegender Angehöriger wieder einmal auf sich selbst zu richten. Das Thema „Selbstsorge“ soll dabei aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. Neben kurzen theoretischen Informationen erhalten Sie viele kleine Anregungen und Hilfestellungen für den Alltag.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner*innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich diese kleine „Auszeit“ gönnen und wir Sie zur Veranstaltung begrüßen dürfen!

Für die Veranstaltenden

Annette Wernke Petra Fehmer

Lisa Frings Martin Kamps

Programm

- 09:00 Uhr Stehcafé
- 09:30 Uhr Begrüßung
Vortrag
Bewältigung von Belastungssituationen - Handlungsstrategien in Forderungssituationen
Referentin: Lisa Frings, Ehe- Familien- und Lebensberatung Warendorf
- 10:15 Uhr **Kleine Entspannungsübungen für den Alltag**
Referentin: Mathilde Tepper, Dipl. Soz.Päd.
- 10:30 Uhr **Pause**
- 11:00 Uhr **Vortrag**
„Zeit für mehr Selbstmitgefühl“
Referentin: Maria Runtenberg
Dipl.Pädagogin, Supervisorin
Master angewandte Ethik
- 11:30 Uhr **Vortrag:**
„Die richtige Nervennahrung bei Stress und Anspannung“
Referentin: Maria Horn
Dipl.Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin (DGE)
- 12:00 Uhr **Mittagessen**
Austausch
Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten im Kreis Warendorf
- 13:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



- * Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke sind kostenlos.
- * Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen ist die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt.
- * Wir sorgen für die Einhaltung der erforderlichen Hygienestandards.
- * Bitte denken Sie an einen Mund- und Nasenschutz und auf die Einhaltung des Sicherheitsabstandes zu anderen Teilnehmenden!

