

## 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!

