

## VERANSTALTUNGEN

### IN COESFELD

1. Halbjahr 2022

#### PFLEGESELBSTHILFE-CAFÉ KREIS COESFELD



**Pflegende und begleitende Angehörige treffen sich zu einem zwanglosen Austausch bei Kaffee und Kuchen.** Sprechen Sie in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich! Über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente der Pflege. Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Interessierte sind herzlich willkommen! Bitte vorher anmelden!

**Wann?**

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr  
12. Januar | 9. Februar | 9. März | 13. April | 11. Mai | 8. Juni

#### SONNTAGSSPAZIERGANG FÜR PFLEGENDE / BEGLEITENDE ANGEHÖRIGE

**Haben Sie Lust auf einen wohltuenden Spaziergang und lockeren Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen?** Zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit lädt das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld zum gemütlichen Sonntagsspaziergang ein.

Gemeinsam unternehmen wir kleine Wanderungen im nahen Umland von Coesfeld. Dabei können wir an der frischen Luft unter freiem Himmel zusammen Kraft tanken für den Alltag. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**Wann?**

Jeden vierten Sonntag im Monat, 15.00 – ca. 16.15 Uhr  
27. März | 24. April | 22. Mai | 26. Juni



**Achtsamkeit erleben mit Klang für pflegende / begleitende Angehörige. Möchten Sie endlich mal wieder so richtig zur Ruhe kommen? Den Kopf frei bekommen, innere Ruhe spüren und neue Kraft schöpfen? Einfach mal etwas für sich tun?**

Dann nehmen Sie sich Zeit für sich und genießen die wohltuende Klänge der Klangschalen. Lernen Sie „Achtsamkeit erleben mit Klang“ kennen und genießen Sie emotionale und körperliche Entspannung! Tanken Sie neue Energie, kommen Sie in Ihre Kraft und in Einklang mit sich und Ihrem Umfeld.

**Wann?** 8. April, 17.00 – 19.00 Uhr  
**Wo?** Pfarrzentrum Anna Katharina, Am Tüskenbach 18. 48653 Coesfeld  
**Referent\*in:** Nicole Kruse-Banken

**Die Teilnahme ist kostenlos.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

## **TAG DER SELBSTHILFE MIT DEM SELBSTHILFE-TRUCK IN BOCHOLT**



Nach der erfolgreichen Veranstaltung im Kreis Coesfeld im vergangenen Jahr wird der Truck der NRW Selbsthilfe-Tour im Jahr 2022 in den Kreis Borken kommen. Der Tourstop wird als Kooperation zwischen dem Landesverband Schlafapnoe NRW e.V. und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken durchgeführt. Anlässlich der Feierlichkeiten des 800-jährigen Bestehens der Stadt Bocholt und des „Tag des Schlafes“ möchten wir mit vielen anderen Akteuren auch diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

Der Tourstop bietet interessierten Bürger\*innen eine unterhaltsame Möglichkeit, sich umfassend zum Thema Selbsthilfe zu informieren. Auf der Truck-Bühne stellen sich Selbsthilfegruppen vor, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt. Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.

**Wann?** 25. Juni, 11.00 – 15.00 Uhr  
**Wo?** St. Georg-Platz in Bocholt



Infos zur NRW-Selbsthilfe-Tour auf [www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)

### **KONTAKT**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Kreis Coesfeld  
Martina Nötzold  
Bahnhofstr. 23 | 48653 Coesfeld  
Tel. 02541 84 45 734 und 0174 73 80 961

[pflegeselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org)  
[www.pflegeselbsthilfe-coesfeld.de](http://www.pflegeselbsthilfe-coesfeld.de)



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



Titel: © xxxxxxxxxx; © xxxxxxxx; © xxxxxxxxxx