



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt!“
(Albert Camus)



Informationen und Anmeldungen:



Haus der Familie
Warendorf
Katholisches Bildungsforum

Haus der Familie Warendorf
Hohe Str. 3, 48231 Warendorf
Tel.: 02581/2846
fbs-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



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



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Veranstaltung

Selbstsorge
für pflegende und
betreuende
Angehörige



Die Kraft wieder spüren

Sonnabend 5. März 2022
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“ wird 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, Isabell Matic, Lena Holt-schulte, Martin Kamps

Programm

09:00 Uhr	Stehcafé
09:30 Uhr	Begrüßung Vortrag Bewältigung von Belastungs-situationen - Handlungsstrategien in Forderungssituationen
Referentin:	Elisabeth Groth-Hollmann Caritas im Kreis Soest Demenzberatung
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 Selbstmitge-fühl“
Referentin:	Claudia Steilberg System. Beraterin, Resilienz-und -Trainerin coach
11:30 Uhr	Vortrag: „Die richtige Nervennahrung bei Stress und Anspannung“
Referentin:	Maria Horn, Dipl.Oecotrophologin, Ernährungsberaterin (DGE)
12:00 Uhr	Mittagessen
zu	Austausch und Informationen Entlastungs- und Beratungsan geboten 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!

