

Haus der Begegnung

Oasentag für pflegende Angehörige

Am
10.09.2022
10–14 Uhr



stadt wermelskirchen
der richtige ort.

Rheinisch-Bergischer  Kreis

**Wir kommen in Bewegung! – Gesundheitsförderung
für sorgende und pflegende Angehörige in Wermelskirchen**

Haus der Begegnung

Oasentag für pflegende Angehörige

10:00 Uhr Begrüßungscocktail

10:30 Uhr Impulsvortrag „Resilienz und Selbstpflege“, Sabine Fuchs

11:00 Uhr Beginn verschiedener Workshops:

1. Begegnungscafé, Katharina Sachser
2. Meditation, Raphael Kahle
3. Progressive Muskelentspannung, Katja Michaelis
4. Naturresilienz, Sabine Fuchs
5. Bewegter Spaziergang, Christiane Beyer

11:45 Uhr Kaffeepause

12:00 Uhr Möglichkeit einen weiteren Workshop zu besuchen

13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

13:45 Uhr Abschlußrunde mit kurzer Information
zu Entlastungsmöglichkeiten,
Beratung, Selbsthilfegruppen, Sabine Salamon

14:00 Ende der Veranstaltung

Parallel besteht, nach Absprache, ein Betreuungsangebot
mit Fahrdienst und Mittagsverpflegung:
Tagespflege Carpe Diem, Adolf-Flöring-Str. 24
und Tagespflege „ars vivendi“, Südstr. 45a

Anmeldung erwünscht, Information:

Haus der Begegnung

Schillerstraße 6, 42929 Wermelskirchen, Telefon: 0 21 96 - 847 26

www.begegnung-wermelskirchen.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V