Foto Wernke

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

Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Annette Wernke, Annegret Burchardt
Tel.: 02382/940997-12 oder
A.wernke@rb-apd.de

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Lena Holtschulte, Tel.: 0176/55226706
lena.holtschulte@alzheimer- warendorf.de

Ein Kooperationsangebot von:

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.
Einsteinstraße 2 - 4,
59269 Beckum
Tel.: 0800 2655-507435

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V. /

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Annette Wernke, Annegret Burchardt
Tel.: 02382/940997-12 oder -10

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
PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Die Kraft wieder spüren

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 18. März 2023
09.30 - 14.00 Uhr

Ort:
Mütterzentrum Beckum e.V.
Wilhelmstraße 41
59269 Beckum

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 theoretischen Informationen erhalten Sie kleine Anregungen und Hilfestellungen die im Alltag leicht umzusetzen sind.

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

Annette Wernke, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Lena Holtschulte, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf

Elisabeth Zubarev. AOK Beckum

Programm

09:30 Uhr	Stehcafé
10:00 Uhr	Begrüßung Annette Wernke Lena Holtschulte
10:15 Uhr	Vortrag Psychisch gesund bleiben in schwierigen Zeiten
Referentin:	Stefanie Oberfeld Chefärztin Gerontopsychiatrie St.-Rochus-Hospital Telgte
10:45 Uhr	Kleine Yogaübungen für den Alltag
Referentin:	Elisabeth Burlage, Dip. Sozialarbeitering, Yogalehrerin Warendorf
11:00 Uhr	Pause
11:30 Uhr	Vortrag Den inneren Garten pflegen – und die eigene Kraft wieder spüren
Referentin:	Claudia Steilberg System. Beraterin, Resilienz coach und -Trainerin
12:00 Uhr	Kleine Yogaübung Elisabeth Burlage
12:15 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten im Kreis Warendorf
14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung

- Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke und Informationsmaterialien sind kostenlos.
- Wir sorgen für die Einhaltung der erforderlichen Hygienestandards.
- Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner*innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.