

VERANSTALTUNGEN 2023 BRAKEL UND HÖXTER

Mittwoch, 15. März | 15 – 17 Uhr in Brakel

PFLEGECAFÉ – FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Das Pflegecafé ist ein offener Treff für pflegende Angehörige. In entspannter Atmosphäre bietet sich einmal im Quartal die Möglichkeit, andere pflegende Angehörige kennen zu lernen, über Erfahrungen und Belastungen miteinander ins Gespräch zu kommen, aber auch nützliche Tipps auszutauschen. Die Veranstaltungen finden abwechselnd in Brakel und Höxter statt. Melden Sie sich einfach gerne an!

Weitere Termine (jeweils 15 -17 Uhr):

Mittwoch, 14. Juni in Höxter

Mittwoch, 13. September in Brakel

Mittwoch, 08. November in Höxter

Montag, 27. Februar | 16.00 – 17.00 Uhr in Brakel

KUREN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig ist, fällt es vielen pflegenden Angehörigen schwer, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten und auch für sich selbst gut zu sorgen. Eine Möglichkeit, wieder Energie zu tanken und die eigene Gesundheit zu stärken, sind Kuren für pflegende Angehörige. Wie sie beantragt wird, welche Einrichtungen in Frage kommen und wie während dieser Auszeit die Versorgung der pflegebedürftigen Person gewährleistet ist, erfahren Sie bei dieser Veranstaltung.

Referentin:

Andrea Gehrendes (Caritas Beratungsstelle Brakel)

Weiterer Termin in Höxter:

Mittwoch, 25. Oktober | 15.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Cornelia Göhmann-Dobrott (AWO Höxter)

Mittwoch, 26. April | 17.00 – 18.30 Uhr in Höxter

ERFOLGREICH „SCHEITERN“ IN DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

Pflegende Angehörige unterstützen bei der Körperpflege, füllen Anträge aus, tragen Sorge für die sozialen Kontakte der pflegebedürftigen Person – häufig zusätzlich zur eigenen Berufstätigkeit und Familienarbeit. Die Fürsorge für die eigene Gesundheit gerät dadurch oftmals aus dem Blick. Dieser Vortrag gibt Impulse zur Reflexion der eigenen Situation, damit die

Gesundheit derer, die Angehörige pflegen, nicht auf der Strecke bleibt.

Referent:

Reinhard Fukerider (Diplomtheologe, Coach (DGfC), Supervisor)



*“Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege:
Das schafft Erholung.”*

SPAZIERGANG IM GRÄFLICHEN PARK AUSZEIT VON DER PFLEGE



Die Heilpraktikerin Elisabeth Lübbers lenkt mit Achtsamkeitsübungen durch den Spaziergang. Sie gibt den Teilnehmenden Anregungen, wie sie sich der Natur verbunden fühlen, neue Kraft finden und es in Ihren Alltag einbinden können. Ziel ist eine Stärkung des heilsamen Umgangs mit der eigenen Person, des eigenen Lebens. Im Anschluss findet ein lockerer Austausch bei Kaffee und Kuchen statt.

Referentin:
Elisabeth Lübbers (Heilpraktikerin)

VORTRAG UMGANG MIT AN DEMENZ ERKRANKTEN MENSCHEN

Im Verlauf einer Demenzerkrankung verändert sich die Persönlichkeit der erkrankten Person. Für das Umfeld, insbesondere für die Angehörigen, bedeutet dies eine große Veränderung. Angehörige fühlen sich durch die veränderte Situation häufig hilflos und manchmal auch überfordert, besonders wenn es zu ablehnendem oder aggressivem Verhalten kommt.

In dem Vortrag werden die häufigsten Demenzformen kurz erläutert und konkrete Tipps für den Umgang mit

den erkrankten Angehörigen im Alltag gegeben. Eine offene Fragerunde im Anschluss an den Vortrag bietet die Möglichkeit, individuelle Anliegen zu thematisieren.

Referentin:
Simone Hartmann (examinierte Krankenschwester, zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.
Der Veranstaltungsort wird auf www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de bzw. bei der Anmeldung bekannt gegeben.

ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- informiert über professionelle Hilfsangebote

ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Höxter
Möllingerstr. 5, 37671 Höxter
Telefon: 05271 96 69 875
pflegeselbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org

SPRECHZEITEN

montags 11.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung
www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: © Kara | stock.adobe.com (Titel); © NDABCREATIVITY | stock.adobe.com (Tasse);
© goodluz | stock.adobe.com (Frau); © clousunbilder | stock.adobe.com (Park)



UNTERSTÜTZUNG FINDEN
AUSZEIT NEHMEN
ENERGIE TANKEN
MIT ANDEREN AUSTAUSCHEN