

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

PADERBORN | 1. HALBJAHR 2023

Donnerstag, 9. Februar 2023 | 14.00 – 16.00 Uhr

PFLEGE-CAFÉ – OFFENER TREFF FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Das Pflege-Café bietet pflegenden Angehörigen ein Forum zum gegenseitigen Austausch. Sich einmal auszusprechen kann sehr entlastend wirken. Die Erfahrungen anderer in ähnlicher Situation sind meist sehr hilfreich. Oft gibt es praktische Tipps. Schauen Sie einfach mal vorbei!

Wo: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn

Weiterer Termin: Donnerstag, 23. März 2023

Mittwoch, 19. April 2023 | 15.00 – 16.30 Uhr

HEILSAMES SINGEN

Heilsames – lauschendes – Singen gehört zu den ursprünglichen Ausdrucksformen des Menschen. Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen. Heilsames Singen lässt die Menschen für einen Moment aufatmen und neue Kraft schöpfen. „Das Singen einfacher Lieder und Mantras mit positiven, ressourcenorientierten Texten, stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, die Atmung vertieft sich, das Herz kommt zur Ruhe, Glückshormone werden ausgeschüttet. Die Gemeinschaft mit anderen während des Singens stärkt die soziale Einbindung in dieser Welt.“

Zudem bietet sich die Gelegenheit, andere pflegende Angehörige kennenzulernen und sich im Anschluss im Gespräch über die Pflegesituation auszutauschen. Pflegebedürftige dürfen gerne mitgebracht werden und sind herzlich willkommen!

Referent: Gert Smolorz, Musiker
Singleiter für Gesundheitseinrichtungen i.A., Dipl. Sozialarbeiter (DBSH)

Mittwoch, 3. Mai 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr

WALDSPAZIERGANG MIT ACHTSAMKEITSÜBUNGEN



Auszeiten sind besonders wichtig für Menschen, die sich liebevoll um pflegebedürftige Angehörige kümmern und für deren Pflege sorgen. Sich als Teil der Natur zu fühlen und damit Kraft für den Alltag zu tanken ist sehr erholsam und stärkt die eigenen Kräfte. Die Referentin leitet die Teilnehmenden an, während des Achtsamkeits-Spaziergangs die Sinne zu schulen, sich über das Gegenwärtige bewusst zu sein und sich mehr als Teil der Natur zu fühlen. Ziel ist eine Stärkung des Bewusstseins für die eigene Person und das eigene Leben.

Referentin: Elisabeth Lübbers
Heilpraktikerin / Praxis für Kontemplative Psychologie
und Naturheilkunde

Mittwoch, 24. Mai 2023 | 14.30 – 16.00 Uhr

VORTRAG „ERFOLGREICH SCHEITERN IN DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN“ Impulse zur Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge



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

 **Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.**

Der Ort der Veranstaltung ist Paderborn und wird auf der Website www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de und/oder bei Anmeldung bekanntgegeben.

ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn
Bleichstr. 39a
33102 Paderborn

Telefon: 05251 39 02 201
pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos:

© Sina Ettmer | stock.adobe.com (Titel); © Maridav | stock.adobe.com (Tasse);
© eyetronic | stock.adobe.com (Wald); © Farknot Architect | stock.adobe.com (Frau)