

PROGRAMM 2023 Bottrop

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 10.00 – 11.30 Uhr

PFLEGE-CAFÉ – ATEMPAUSE



Das Pflege-Café Atempause bietet Pflegenden Angehörigen bei einem Frühstück Raum und Zeit für einen stärkenden Austausch. Neben Tipps und Anregungen zum Pflegealltag können auch die negativen Gefühle einen Raum bekommen und im Austausch mit Gleichbetroffenen ohne schlechtes Gewissen ausgesprochen werden. Bei Bedarf werden Referent*innen eingeladen oder gemeinsame Aktionen geplant.

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat
10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

Jeden 4. Montag im Monat | 17.00 Uhr

PFLEGETREFF AM NACHMITTAG – VEREINBARKEIT VON BERUF UND PFLEGEN

Der Gesprächskreis bietet den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über die Pflegesituation und die zusätzlichen Belastungen und Begrenzungen durch die eigene Berufstätigkeit zu sprechen. Im Austausch mit anderen, können Informationen zu Entlassungsangeboten weitergereicht werden, Probleme und auch schöne und dankbare Momente des (Pflege)Alltags geteilt werden. Bei Bedarf werden Referie-

rende eingeladen oder gemeinsame Aktionen und Angebote geplant.

Treffen: Jeden 4. Montag im Monat
17.00 Uhr
Erstes Treffen am 27. Februar.
Ort: Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

Dienstag, 28. März 2023 | 17.00 – 18.30 Uhr

PLÖTZLICH PFLEGEFALL – WAS NUN?



Wenn ein Mensch plötzlich Pflege benötigt, stehen die Angehörigen häufig hilflos vor der Situation und wissen nicht, wo sie Unterstützung bekommen können. Unter anderem die Senioren und Pflegeberatung der Stadt kann hier eine erste Anlaufstelle sein. In der Veranstaltung wird Melanie Unruh einen ersten Überblick über die Leistungen der Pflegekassen geben und auf Unterstützungsangebote in der Stadt verweisen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Senioren und Pflegeberatung der Stadt Bottrop.

Referentin: Melanie Unruh
Ort: Raum der Selbsthilfe, Altmarktpassage
Altmarkt 2 | 46236 Bottrop

Samstag, 15. April | 10.00 – 11.30 Uhr

FREUDE UND KRAFT TANKEN – „SELBST FÜR SORGE“

Im Alltag achten wir wenig auf das, was uns selbst guttut. Die eigenen Erwartungen an uns und die Erwartungen anderer, die wir erfüllen wollen, stehen unserem eigenen Wohl und unserer eigenen Regeneration häufig entgegen. Es entsteht das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Meditationen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Inhalte aus dem Themenfeld „Resilienz“ können helfen im achtsamen Umgang mit mir selbst.

Am 15. April findet ein Schnupperkurs statt.

Workshop: 16. Juni | 23. Juni | 30. Juni
(3-teilig) jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr

Referentin: Lydia Appelman
Ort: Raum der Selbsthilfe, Altmarktpassage
Altmarkt 2 | 46236 Bottrop

Freitag, 22. September | 15.30 – 17.00 Uhr

SINNLICHE FÜHRUNG – FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ IM QUADRAT

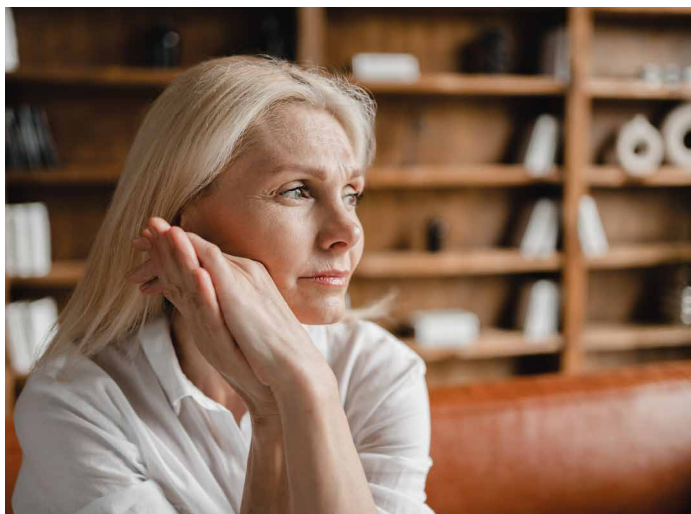
Gestartet wird mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Anschließend folgt ein Spaziergang im Skulpturenpark. Gemeinsam mit den geschulten Vermittlerinnen und Vermittlern schaut sich die Gruppe ausgewählte Objekte an. Fragen und Erzählungen, aktive Teilhabe und positive Erfahrungen stehen im Vordergrund und über Handstücke werden verschiedene Sinne angeregt.

Ort: Museumszentrum Quadrat
Anni-Albers-Platz1 | 46236 Bottrop



Dienstag, 28. November | 17.00 – 18.30 Uhr

INFOVERANSTALTUNG – “WAS TUN, WENN DIE HÄUSLICHE PFLEGE NICHT MEHR ZU STEMMEN IST?”



Viele Menschen werden zu Hause gepflegt. Doch nicht immer reicht die Unterstützung durch einen Pflegedienst. Angehörige stehen dann vor der Entscheidung, eine Heimunterbringung in Erwägung zu ziehen. Dazu stellen sich viele ethische, organisatorische und auch finanzielle Fragen. Nach einem kurzen Input gibt es die Möglichkeit sich auszutauschen und Fragen zu stellen. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Sozialamt der Stadt Bottrop durchgeführt.

Ort: Raum der Selbsthilfe, Altmarktpassage
Altmarkt 2 | 46236 Bottrop



Um Anmeldung zu den Veranstaltungen wird gebeten.



ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- organisiert die finanzielle Förderung der Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- verweist auf professionelle Hilfsangebote

ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop
Gerichtsstraße 3 | 46236 Bottrop
Telefon: 02041 23 019
pflageselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

www.pflageselbsthilfe-bottrop.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: © Halfpoint | stock.adobe.com (Titel); © NDABCREATIVITY | stock.adobe.com (Kaffee); © christianchan | stock.adobe.com (Fragen); © Hans Steinbrenner | Wikimedia Commons CC-BY-SA-3.0 (Skulptur); © InsideCreativeHouse | stock.adobe.com (Frau)