



Foto Wernke

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



Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Demenzberatung Caritas Krs. Soest
Elisabeth Groth-Hollmann
Tel.: 02924-87956920
demenzberatung@caritas-soest.de

Ein Kooperationsangebot von:



stadt soest

Seniorenbüro Stadt Soest



**Alzheimer Gesellschaft
im Soest e.V.**



**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Kreis Soest**



**Demenzberatung Caritas Kreis
Soest**



**Kreis Soest Sachgebiet Pflege-
planung und Alter**



Kreissportbund Soest

**Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Münsterland**

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Mathilde Tepper, 01792381185, m.tepper@rb-apd.de

Gefördert von:

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



**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, 30. September 2023
09.30 - 14.00 Uhr**

**Ort:
Stadtteilhaus Soester Süden,
Britischer Weg 10, 59494 Soest**

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!

Mathilde Tepper Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Kim Nora Skapczyk, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

Programm

09:30 Uhr	Stehcafé
10:00 Uhr	Begrüßung Petra Arlitt Kim Nora Skapczyk
10:15 Uhr	Vortrag Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstsorge. Wie finde ich Kraft für den Alltag? Referentin: Elisabeth Groth-Hollmann Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest
11:00 Uhr	Bewegt durch den Alltag Referentin: Frauke Hartwig, Kreissportbund Soest
11:15 Uhr	Pause
11:30 Uhr	Vortrag „Abwarten und Tee trinken? Ernährung bei Stress und Belastung“ Referentin: Mathilde Tepper, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
12:00 Uhr	Gelassen durch den Alltag - Gute Pflege braucht Entspannung Referentin: Frauke Hartwig, Kreissportbund Soest
12:15 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Soest
14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



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

