



Foto Wernke

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

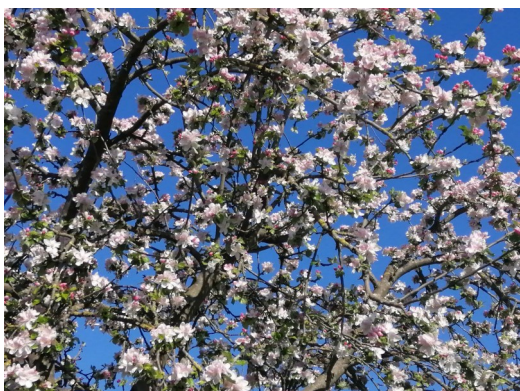


Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Haus der Familie

Hohe Str. 3, 48231 Warendorf
fbs-warendorf@bistum-muenster.de
Tel: 02581 / 28 46



Haus der Familie
Warendorf
Katholisches Bildungsforum

Ein Kooperationsangebot von:

AOK NordWest

Bettina Pilot
Tel.: 0800 / 2655-501879
bettina.pilot@nw.aok.de



**Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V. /
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Christiane Appel, Tel.: 0176 / 55226706
christiane.appel@alzheimer-warendorf.de



Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Annette Wernke, Annegret Burchardt
Tel.: 02382 / 940997-12 oder -10
muensterland@rb-apd.de



**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



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
9.30 - 14.00 Uhr

Haus der Familie
Hohe Str. 3, Warendorf



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 die eigene 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

Christinane Appel, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf

Bettina Pilot, AOK NordWest

Programm

- 09:30 Uhr Stehcafé
- 10:00 Uhr **Begrüßung**
Annette Wernke
Isabell Matic
Christiane Appel
- 10:15 Uhr **Vortrag**
SINNvoll leben inmitten besonderer Umstände
Referentin: Anja Becklönne, Dip. Soz.Päd.
- 11:00 Uhr **Kleine Yogaübungen für den Alltag**
Referentin: Elisabeth Burlage
Yogalehrerin
- 11:00 Uhr **Pause**
- 11:30 Uhr **Vortrag**
„Die Kraft der Stehaufmännchen“ Resilienz für den Alltag
Referentin: Annette Wernke, Dipl.Soz.Päd.
- 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 sind kostenlos.

* Sie können sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner*innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.

