



Foto Wernke

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

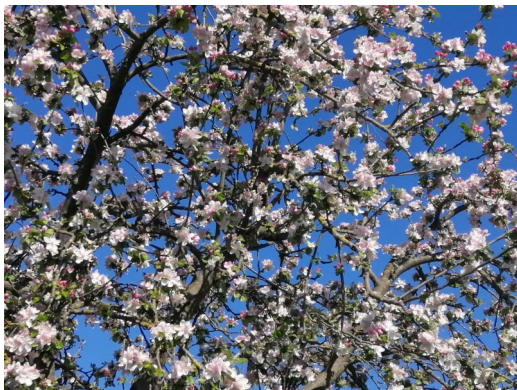


Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest
Ernst-von Bayern-Str. 34, 59590 Geseke

Ansprechpartnerin: Kim Nora Skapczyk
02942 9749185, mobil: 160 95 66 24 69
Kimnora.Skapczyk@malteser.org

Ein Kooperationsangebot von:



Netzwerk Alter und Pflege Geseke



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest



Demenzberatung Caritas Kreis Soest



Kreis Soest Sachgebiet Pflegeplanung und Alter

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



Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Die Kraft wieder spüren



Foto: Pixabay lizenzfrei

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Donnerstag, 30. November 2023
10.00 Uhr - 14.30 Uhr

Ort:
Malteser Geseke
Ernst-von-Bayern-Straße 34
59590 Geseke

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

Programm

10:00 Uhr	Stehcafé
10:20Uhr	Begrüßung Mathilde Tepper Kim Nora Skapczyk
10:30 Uhr	Vortrag Den inneren Garten pflegen – und die eigene Kraft wieder spüren Referentin: Claudia Steilberg System. Beraterin, Resilienz-coach und -Trainerin
11.15 Uhr	Bewegte Pause
Referentin:	Kim Nora Skapczyk, Malteser Geseke
11:30 Uhr	Pause
11:45 Uhr	Vortrag „Abwarten und Tee trinken? Ernährung bei Stress und Belastung Referentin: Mathilde Tepper, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
12:15 Uhr	Gelassen durch den Alltag - Gute Selbstpflege braucht Entspannung Referentin: Hedi Cazacu, Aromapfleglerin, Klangpraktikerin, Yogalehrerin, Geseke
12:45 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Soest
14:30 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.
- * Benötigen Sie, um teilnehmen zu können, eine Betreuungsmöglichkeit für Ihre(n) pflegebedürftige(n) Angehörige(n), teilen Sie dieses bei der Anmeldung bitte mit.

