



Foto Wernke

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



Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Annette Wernke,

Tel.: 02382/940997-13

muensterland@rb-apd.de

Ein Kooperationsangebot von:



AOK NordWest

Die Gesundheitskasse.

Einsteinstraße 2 - 4,

59269 Beckum

Tel.: 0800 2655-507435



Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V. / Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Christiane Appel

Tel.: 0176/55226706

Christiane.appel@alzheimer-
warendorf.de



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Münsterland

Annette Wernke, Annegret Burchardt

Tel.: 02382/940997-13

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



LANDESVERBÄNDE
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, 13. April 2024

09.30 - 14.00 Uhr

Ort:

Altes E-Werk
Sternstraße 24
59269 Beckum



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!

Annette Wernke, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Christinane Appel, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf

Elisabeth Zubarev, AOK NordWest

Programm

09:30 Uhr Stehcafé
10:00 Uhr **Begrüßung**
Annette Wernke
Christiane Appel

10:15 Uhr **Vortrag**
Gesunder Umgang mit Stress- und Belastungssituationen

Referent Marcel Frers
Wirtschaftspsychologe & Trainer für Kommunikation

11:00 Uhr **Kleine Yogaübungen für den Alltag**

Referentin Elisabeth Burlage
Yogalehrerin Warendorf

11:15 Uhr **Pause**

11:30 Uhr **Vortrag**
Lauschen, lernen, lachen - Geschichten als kraftvolles Ritual nutzen

Referentin Marion Dobersek, Dipl.Psychologin

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

