

## DIE EIGENE KRAFT WIEDER SPÜREN – RESILIENZ ALS HILFREICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Referentin: Beate Dobner

Viele Menschen verfügen über deutlich mehr Stärken, als ihnen bewusst ist. Pflegende Angehörige stehen oft vor kräftezehrenden und belastenden Situationen und trotz dieser Aufgabe meistern sie ihren Alltag. Sie verfügen also über eine gewisse Widerstandskraft, die als Resilienz bezeichnet wird. Das Wissen um die Bedeutung von Resilienz ist ebenso wichtig wie Tipps und Übungen, die Sie in Ihrem Alltag stärken sollen. Herzlich willkommen auch zur anschließenden Gesprächsrunde!

Beate Dobner leitet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münster und das westl. Münsterland.

Statt Eintrittsgeld nehmen wir gerne am Vortragsabend eine Spende entgegen, die dem Verein Lichtblick e.V. zugutekommt.

### Platzreservierung | Anmeldung | Kontakt

- Online: [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)
- VHS-Geschäftsstelle  
Stenerner Weg 14a · 46397 Bocholt
- Zweigstellen Rhede und Isselburg

Restplätze werden am Abend vor Ort vergeben.

### Eine Kooperation von VHS, Ärztenetz BOHRIS e.V. und Seniorenbeirat Bocholt

Referentinnen und Referenten aus der Region informieren über aktuelle Themen ihrer Fachdisziplin.

Die Veranstaltungen dieser Vortragsreihe sind entgeltfrei. Gerne nehmen wir aber an den Vortragsabenden eine Spende entgegen, die einer wohlätigen Organisation zugutekommt.