



Foto Wernke

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

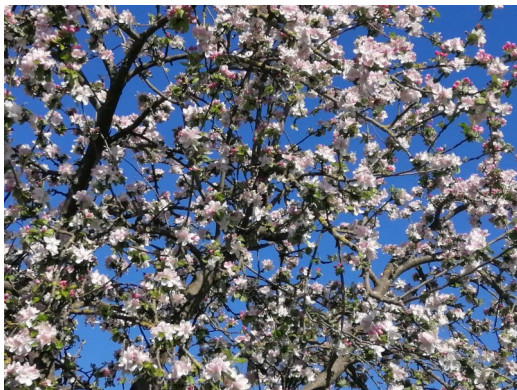


Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Wallfahrtstadt Werl, Seniorenbüro und Trägerunabhängige Pflegeberatung

Ansprechpartnerin: Angelika Bechheim-Kanthak
02922 800-5014

angelika.bechheim-kanthak@werl.de

Ein Kooperationsangebot von:



Wallfahrtsstadt Werl, Seniorenbüro und Trägerunabhängige Pflegeberatung

Treffpunkt-Leben im Alter e.V.



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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



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

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Die Kraft wieder spüren



Foto: Pixabay lizenziert

**Ein Tag für pflegende
und betreuende
Angehörige**

Mittwoch, 17. April 2024
10.00 Uhr - 14.30 Uhr

Ort:
Treffpunkt-Leben im Alter e.V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl

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

Angelika Bechheim-Kanthak, Wallfahrtstadt Werl, Seniorenbüro und Trägerunabhängige Pflegeberatung

Programm

10:00 Uhr	Stehcafé
10:20Uhr	Begrüßung Mathilde Tepper Kim Nora Skapczyk Angelika Bechheim-Kanthak
10:30 Uhr	Vortrag Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstsorge. Wie finde ich Kraft für den Alltag?
	Referentin: Elisabeth Groth-Hollmann Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest
11.15 Uhr	Bewegte Pause
	Referentin: Kim Nora Skapczyk, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
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: Mechthild Poth, Klangmassage- Praktikerin, Werl
12:45 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Werl
14:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



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

