



Foto Wernke

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

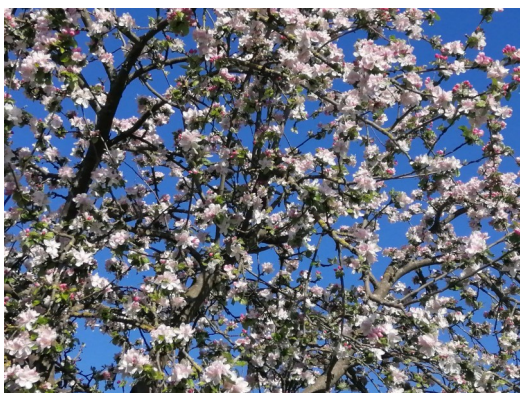


Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

Ernst-von-Bayern-Str. 34, 59590 Geseke

Ansprechpartnerin: Kim Nora Skapczyk

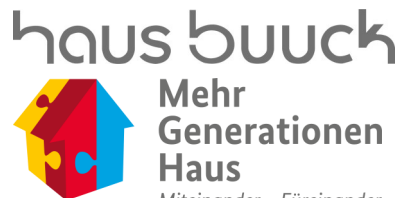
02942 9749185, mobil: 0160 95 66 24 69

Kimnora.Skapczyk@malteser.org

Ein Kooperationsangebot von:



Stadt Rütgen



Miteinander – füreinander



PFLEGE SELBSTHILFE NRW



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest



Demenzberatung Kreis Soest



Sachgebiet Pflegeplanung und Alter

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Mathilde Tepper, 01792381185, m.tepper@rb-afd.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 lizenzfrei

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 20. April 2024

10.00 Uhr - 14.30 Uhr

Ort:

Haus Buuck
Hachtorstraße 20
59602 Rütgen

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

Monika Nolte, Haus Buuck

Programm

10:00 Uhr	Stehcafé
10:20 Uhr	Begrüßung Mathilde Tepper Kim Nora Skapczyk Monika Nolte
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: Birgit Liggesmeyer-Harthun, Qigong-Lehrerin und Masseurin
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: Birgit Liggesmeyer-Harthun
12:45 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Rüthen
14:00 Uhr	Ausklang Stadtmauerrundgang
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.



Hinweis: Der Stadtmauerrundgang ist ein optionales Angebot.