



Foto: A. Wernke

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



Foto: A. Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Altengerechte Quartiersentwicklung

Rhynern-Mitte

Quartiersentwicklerin: Conny Schmidt

Unnaer Straße 14

59069 Hamm

Telefon 02385 - 4375 928

Eine Kooperationsveranstaltung:

Älterwerden in Hamm!

Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



Altengerechte Quartiersentwicklung

Rhynern-Mitte

Quartiersentwicklerin Conny Schmidt

Unnaer Straße 14, 59069 Hamm

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Annegret Burchardt

Tel.: 0179 - 2381198; 02382 - 94099710

Email: a.burchardt@rb-apd.de



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



**Die Kraft wieder spüren
Ein Tag für pflegende
und betreuende Angehörige**



**Mittwoch, 5. Juni 2024
09.45 - 14.00 Uhr**

Ort:
Emmaus-Haus
Ev. Emmaus-Kirchengemeinde
Alte Salzstraße 6, 59069 Hamm

Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



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“ soll dabei aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. Neben kurzen theoretischen Informationen erhalten Sie viele kleine Anregungen und Hilfestellungen für den Alltag.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich mit den Referent*innen und weiteren Ansprechpartner* persönlich auszutauschen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich diese kleine „Auszeit“ gönnen und wir Sie zur Veranstaltung begrüßen dürfen!

Für die Veranstaltenden

Conny Schmidt, Annegret Burchardt

Programm

9:45 Uhr Ankommen & Stehcafé

10:00 Uhr Begrüßung

Conny Schmidt
Quartiersentwicklerin Rhynern /
Mayday Rhynern, Träger Netzwerk
Demenz Hamm

10:15 Uhr Vortrag

„Krafttierreise zur Selbststärkung“

Referentin: Melanie Gutte
Dipl. Künstlerin und Schamanin

11:00 Uhr Kleine Yogaübungen für den Alltag

Referentin: Elisabeth Burlage
Yogalehrerin Warendorf

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr Vortrag

**„Lachen erlaubt! Ich lebe
- auch wenn ich pflege“**

Referentin: Annelie Rehra
Kreative Trauma- und
Familientherapeutin

12:30 Uhr Kleine Yogaübungen für den Alltag

Referentin: Elisabeth Burlage

12:45 Uhr Mittagessen und Austausch

14:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



- * Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen, Getränke und Informationsmaterialien sind kostenlos.
- * Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, daher bitten wir um Anmeldung zur Veranstaltung.
- * Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner*innen persönlich auszutauschen.

