



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



Fotos Pixabay

Informationen und Anmeldungen:

Haus der Familie

Hohe Str. 3, 48231 Warendorf
E-Mail: fbs-warendorf@bistum-muenster.de
Tel: 02581 28 46



AOK NordWest
Die Gesundheitskasse
Bettina Pilot. Tel.:
0800 2655-501879
bettina.pilot@nw.aok.de



**Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V. /
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Christiane Appel
Tel.: 0176/55226706
Christiane.appel@alzheimer-warendorf.de



Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Annette Wernke, Annegret Burchardt
Tel.: 02382/940997-12 oder -10
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



Die Kraft wieder spüren

Ein Tag für pflegende und
betreuende Angehörige



Samstag, 28. September 2024
09.30 - 14.00 Uhr

Haus der Familie Warendorf
Hohe Str. 3, Warendorf



**Haus der Familie
Warendorf**
Katholisches Bildungsforum

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

Bettina Pilot, AOK NordWest

Programm

09:30 Uhr Stehcafé

10:00 Uhr **Begrüßung**
Annette Wernke
Isabell Matic
Bettina Pilot

10:15 Uhr „In drei Schritten die Herausforderungen des Lebens annehmen und überwinden.“

Referent: Marcel Frers, 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 „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“
(Joachim Ringelnatz)

Referentin: Marion Dobersek, Dipl. Psychologin

12:00 Uhr **Kleine Yogaübung**

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.

