



**„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](mailto:fbs-warendorf@bistum-muenster.de)  
Tel: 02581 28 46



**AOK NordWest**  
Die Gesundheitskasse  
Bettina Pilot. Tel.:  
0800 2655-501879  
[bettina.pilot@nw.aok.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

