



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:



**Trägerunabhängige Pflegeberatung
der Stadt Lippstadt**



**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Kreis Soest**



**Sachgebiet Pflegeplanung
und Alter**



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



LANDESVBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Die Kraft wieder spüren



Foto: Pixabay lizenzfrei

**Ein Tag für pflegende
und betreuende
Angehörige**

**Samstag, 12. Oktober 2024
09.30 Uhr - 14.30 Uhr**

**Ort:
Jugend- und Familienbüro
der Stadt Lippstadt
Geiststraße 1
59555 Lippstadt**

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 (KOPS) Kreis Soest

Mariethers Koch-Fechteler, Pflegeberatung Stadt Lippstadt

Programm

09.30 Uhr

Stehcafé

09:50 Uhr

Begrüßung

Mathilde Tepper
Kim Nora Skapczyk
Mariethers Koch-Fechteler

10.00 Uhr

Vortrag

„Gefühle—Wächter meiner Seele“

Referentin:

Annelie Rehra
Kreative Trauma- und Familien
therapeutin

11.15 Uhr

Bewegte Pause

Referentin:

Kim Nora Skapczyk,
KOPS Kreis Soest

11:30 Uhr

Pause

11.45 Uhr

Vortrag

„Abwarten und Tee trinken?“
**Ernährung bei Stress und Belas-
tung**

Referentin:

Mathilde Tepper, Regionalbüro
Alter, Pflege und Demenz Müns-
terland

12.15 Uhr

**Gelassen durch den Alltag - Gute
Selbstpflege braucht Entspannung**

Referentin:

Hedi Cazacu, Aromapflegerin,
Klangpraktikerin, Yogalehrerin

12.45 Uhr

Mittagessen

Austausch und Informationen
zu Entlastungs- und
Beratungsangeboten in Lippstadt

14.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



Foto von Brett Sayles, pexels



- * 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.

