



Gut für sich sorgen im Pflegealltag



Veranstalter

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projekt-
partnern



Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO KÖLN UND DAS SÜDLICHE RHEINLAND



Jetzt
informieren!

„Zeit für mich“ –
kostenfreie Online-
Vorträge für
pflegende Angehörige
zur Stärkung der
eigenen Gesundheit

Entdecken Sie unsere Vorträge zu den Themen



Stress- und Ressourcen-
management



Entspannung



Psychosoziale Gesund-
heit



Bewegungsgewohn-
heiten



Ernährung

www.aok.de/rh/pflegende-angehoerige



Informieren Sie sich hier zu
den aktuellen Vorträgen und
zur Anmeldung:
eveeno.com/563122667

Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist erfüllend, kann jedoch körperlich und seelisch belasten. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Unsere kostenlosen Online-Vorträge zeigen Ihnen, wie Sie eine Balance zwischen den Anforderungen der Pflege und Ihrem persönlichen Wohlbefinden finden können.

Entdecken Sie, was Ihnen neue Kraft und Perspektiven im Pflegealltag gibt.



Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.

Hierbei unterstützen das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland sowie das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln als Projektpartner.



Wir bieten Ihnen u.a. folgende Vorträge: Yoga, Selbstmitgefühl, Kommunikation und Grenzen setzen, Musik, Ernährung, Bewegung, Humor und Entspannung.

Nach jedem Vortrag bieten wir mehrwöchige Vertiefungskurse an.

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken. Für den Umgang mit Herausforderungen im Pflegealltag erhalten Sie praktische Übungen, Anregungen und Handlungsoptionen.



Informieren Sie sich zu den Veranstaltungen über den Link eveeno.com/563122667 oder den QR-Code (mit Handy einscannen).

Veranstaltungsinformationen

Unsere Vorträge sind kostenfrei. Die Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

Fragen zur Veranstaltung

Wenden Sie sich bitte an:

AOK Rheinland/Hamburg

Telefon: 0211 8791-28254

E-Mail: gesundheitsfoerderung@rh.aok.de

Digitale Teilnahme

Für die Online-Veranstaltungen nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera.

