

INFORMATION UND ANMELDUNG



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Christine Ullerich
Telefon: 0162/ 10 37 116
c.ullerich@teheim-solingen.de



Foto: giselaatje / pixabay

**Wer lachen kann,
dort wo er hätte heulen
können, bekommt wieder Lust
zu Leben!**
(Werner Finck)



Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meist perfekt geregelt.

Der pflegebedürftige Angehörige ist gut versorgt.

Doch die Wahrnehmung für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Gesunderhaltung bleibt dabei oft auf der Strecke.

Deshalb laden wir Sie herzlich ein, an diesem Tag den Blick einmal auf sich selbst zu richten.

In unserer kleinen Oase warten Anregungen auf Sie, die den Alltag erheitern und leicht umzusetzen sind.



Ich weiß, überall in der großen Lebenswüste irgendeine schöne Oase zu entdecken.
(Heinrich Heine)

Oasentag für pflegende Angehörige

28. JUNI 2025
9:30 - 14:00 UHR
GEMEINDEZENTRUM
ESCHENSTRASSE 25
42855 REMSCHEID



C.Ullerich ist u.a. Fan von Vera F. Birkenbihl und weiß, dass Lachen eine sofortige positive Auswirkung auf das Immunsystem hat.

M.Dobersek ist u.a. selbst pflegende Angehörige und weiß, dass Lachen wirklich die beste Medizin ist - außer bei Blasenschwäche.

R. Breidenbach ist u.a. Entspannungstrainerin und bereichert uns mit ihrem Motto: "Wer gut für sich selbst sorgt, hat auch die Kraft, für andere da zu sein."

B.Brandt Blumenberg ist u.a. Lachyogaleiterin. Sie bindet Lachyoga in ihre Gesundheits- und Naturheilpraxis ein.

9:30 -
10:00 Uhr

Ankommen im Stehcafé

10:00 -
10:15 Uhr

Begrüßung und Start in den Tag

10:15 -
11:00 Uhr

"Zünd das Lachen wieder an"
Kurzvortrag zur Bewußtseins**erheiterung**

10 Min. Pause für neue Lieblingswitze

11:15 -
12:00 Uhr

Kraft schöpfen - Entspannung und Resilienz
Vortrag mit inspirierenden Impulsen zur Stärkung der inneren Widerstandskraft

10 Min. Pause für neue Lieblingswitze

12:15 -
13:00 Uhr

Gut gelaunt und gesund durch schwierige Zeiten mit LachYoga
eine Lachyogassession, die unter dem Motto HERZ steht

13:00 -
14:00 Uhr

Austausch und Mittagessen



Foto: santiagotorresci197 / pixabay

Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich diese kleine Oase gönnen und wir Sie dort begrüßen dürfen!

Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke sind kostenlos. Damit wir gut planen können, melden Sie sich bitte vorher an.

Sie können sich mit allen Referentinnen auch über Ihre Situation persönlich austauschen

Eine Kooperationsveranstaltung des **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** Bergisches Land,

der evangelischen **Auferstehungskirchengemeinde RS,**

und dem **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe** Remscheid.