



Foto Wilding

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es einen unbesiegbaren Sommer in mir gibt!“

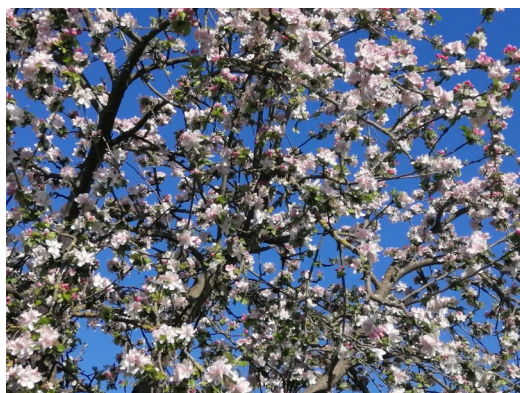


Foto Wernke

Informationen und Anmeldungen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

Kim Nora Skapczyk

Telefon +49 (0) 2942 9749185

Mobil +49 (0) 160 95 66 24 69

E-Mail Kimnora.Skapczyk@malteser.org

Ein Kooperationsangebot von:



stadt soest

Seniorenbüro Stadt Soest



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Kreis Soest



Demenzberatung Caritas Kreis
Soest



Kreis Soest Sachgebiet Pflege-
planung und Alter & Fachstelle
Seelische Gesundheit

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

muensterland@rb-apd.de



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Die Kraft wieder spüren



Foto Wilding, Ki generiert

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 25.04.2026
09:30 - 14:00 Uhr

Ort:
Stadtteilhaus Soester Süden,
Britischer Weg 10, 59494 Soest

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!

Kim Nora Skapczyk, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

Programm

09:30 Uhr	Stehcafé
10:00 Uhr	Begrüßung Petra Arlitt Kim Nora Skapczyk
10:15 Uhr	Vortrag Die Kunst, Balance zu finden. Kraft zur Fürsorge u. Selbstpflege Referentin: Elisabeth Groth-Hollmann Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest
11:00 Uhr	Musik an, Alltag aus - Aktive Pause Referentin: Kim Nora Skapczyk
11:15 Uhr	Pause
11:30 Uhr	Workshop 1 Heute ist morgen schon gestern – Kleine Impulse für mehr Achtsamkeit und Entspannung Referentin: Dr. Astrid-Britta Schlüter
12:00 Uhr	Workshop 2 Genussmomente – Inseln im Alltag Referentin: Kim Nora Skapczyk
12:30 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Soest
14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung



- * Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke und Informationsmaterialien sind kostenlos.
- * Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner*innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.



Foto Wilding, Ki generiert