Netzwerk
Älter werden in Telgte & Ostbevern

PFLEGE SELBSTHILFE NRW

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Warendorf

Kleine Kursreihe zum internationalen Tag für pflegende Angehörige

Zeit für eine Auszeit

🗓️ Dienstag, 06.10.2026 (und 5 weitere Termine)
🕗 17:30 bis 19:00 Uhr
📍 DRK Forum Miteinander, Steintor 1 in Telgte

Als pflegende und sorgende Angehörige leisten Sie Tag für Tag Enormes. Über das kreative **Tanzen,** den eigenen körpersprachlichen Ausdruck, und Methoden der Selbstreflexion können Sie neue **Kraft** schöpfen, Spannungen lösen und Ihre persönlichen **Ressourcen** stärken. Mit **Musik** und **Leichtigkeit** kommen Sie in Bewegung. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten oder zu steigern.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Referentin: Michaela Kohls, Sozialpädagogin, zurzeit im Masterstudium Beratung, Mediation, Coaching an der FH Münster - mit Leidenschaft für das Tanzen und Interesse, Menschen und ihre Themen zu begleiten.
Der Kurs wird wissenschaftlich begleitet.

Information und Anmeldung bis zum 03.10.26 bei: m.kohls@gmx.net
oder
Christiane Appel, Tel.: 0176 55 226706.

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN
PKV Verband der Privaten Krankenversicherung