

Foto Wilding

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

(Albert Camus)



Foto Wilding

Informationen und Anmeldungen:

Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest— Elisabeth Groth-Hollmann
Telefon: 02924-87956920
E-Mail: demenzberatung@caritas-soest.de

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe — Kim Nora Skapczyk
Telefon: 02942-9749185
E-Mail: Kimnora.Skapczyk@malteser.org

Ein Kooperationsangebot von:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest

Gemeinde Möhnesee

Demenzberatung Caritas Kreis Soest

Kreis Soest Fachstelle für Seelische Gesundheit (FaSeG)

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Seniorenresidenz Möhnesee-Völlinghausen GmbH & Co. OHG

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

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Die Kraft wieder spüren



Ki generiert

Ein Tag für pflegende & betreuende Angehörige

Samstag, 28.11.2026

9:30 - 14:00 Uhr
Ort:
Seniorenresidenz Völlinghausen
In den Räumen der Tagespflege
Syringer Straße 17
59519 Möhnesee-Völlinghausen

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 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 (KoPS)

Rica Wegmann, Seniorenbeauftragte Gemeinde Möhnesee

Programm

9:30 Uhr	Stehcafé
9:50 Uhr	Begrüßung Cornelia Wilding Kim Nora Skapczyk
10:00 Uhr	Vortrag Die Kunst, Balance zu finden. Kraft zur Fürsorge u. Selbstpflege
Referentin:	Elisabeth Groth-Hollmann Demenzberatung der Caritas im Kreis Soest
10:45 Uhr	Raus aus dem Alltag-rein in die Bewegung
Referentin:	Kim Nora Skapczyk, KoPS
11:00 Uhr	Pause
11:15 Uhr	Vortrag „Wenn das Leben Zitronen schenkt, mach Limonade draus“ Ernährung und Selbstfürsorge
Referentin:	Mathilde Tepper, Soziales und mehr
12:00 Uhr	„Heute ist morgen schon gestern“ Kleine Impulse für Achtsamkeit und Entspannung
Referentin:	Dr. Astrid Schlüter, Fachstelle Seelische Gesundheit, Kreis Soest
12:30 Uhr	Mittagessen Austausch und Informationen zu Entlastungs– und Beratungsangeboten
14:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Informationen zur Veranstaltung

* **Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.**
  Auch Essen, Getränke und Informationsmaterialien werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.
* **Das Angebot richtet sich an alle interessierten Angehörigen**—unabhängig davon, ob die Pflege oder die Betreuung des pflegebedürftigen Angehörigen im häuslichen, teilstationären oder stationären Umfeld erfolgt.
* **Nutzen Sie die Gelegenheit zum persönlichen Austausch:**
  Sie können sich mit den Referentinnen und weiteren AnsprechpartnerInnen über Ihre Situation austauschen.



Ki generiert