

Orientierungskurs Selbstpflege

„Jetzt geht es mal um mich...!“

Ein *kostenloser* Orientierungskurs-Kurs
für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende

Samstag, 11.12.21 von 14-17 Uhr

Ort: Elke Horn Ergotherapie, Bonnestraße 23, 21365 Adendorf

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegende, eine besondere Situation und oft starker Belastung ausgesetzt. Wie schaffe ich mir Freiräume, wie schütze ich mich vor Überlastung ...?

- Eigene Bedürfnisse erkennen, Pflegepausen einplanen
- Mut schaffen, um Familie und Bekannte in die Pflege einzubeziehen
- Öffentliche Entlastungsangebote bewusst wahrnehmen
- Prävention und spätestens bei Überforderung, Hilfsangebote annehmen
- Kennenlernen von weiteren Unterstützungsmöglichkeiten
- Informationsaustausch für pflegende Angehörige

Aufgrund der Pandemie gelten besondere Hygienevorschriften über die wir bei der Anmeldung informieren!

Kontakt & Anmeldung:

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE
Tel. **040 – 25 76 74 50**
anmeldung@angehoerigenschule.de
www.angehoerigenschule.de