



Foto: Wernke

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

(Albert Camus)



Foto: Appel

Informationen und Anmeldungen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Christiane Appel, Tel.: 0176/55226706
christiane.appel@alzheimer- warendorf.de

Ein Kooperationsangebot von:



AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.
Einsteinstraße 2 - 4,
59269 Beckum
Tel.: 0800 2655-507435



**Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V. /
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Christiane Appel
Tel.: 0176/55226706
christiane.appel@alzheimer-
warendorf.de



**Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Münsterland**
Ursula Woltering, Cornelia Wilding
Tel.: 0179/2381185
muensterland@rb-apd.de



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

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



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

Die Kraft wieder spüren



Foto: Pixabay/lizenziert

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Samstag, 05. Juli 2025
09.30 - 14.00 Uhr

Ort:
Mehrgenerationenhaus,
Wilhelmstrasse 41, 59269 Beckum



Eigene Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und die Kraft wieder spüren.

Einladung

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Die vielfältigen Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meistens perfekt geregelt. Die zu betreuende Person 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!

Ursula Woltering, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Christinane Appel, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf

Elisabeth Zubarev, AOK NordWest

Programm

09:30 Uhr Stehcafé

10:00 Uhr **Begrüßung**
Ursula Woltering
Christiane Appel
Elisabeth Zubarev

10:15 Uhr Vortrag
„Du bist immer für mich da“ -
Geschichten von Freundschaft -
auch zu sich selbst

Referentin Marion Dobersek, Dipl.Psychologin

11:00 Uhr Vortrag
„Beziehungen gestalten - in
schwierigen Zeiten“

Referentin Annette Wernke, Resilienz Coach

11:45 Uhr Pause

12:00 Uhr Vortrag
„Spannung verstehen -
Entlastung erleben: Praktische
Selbstfürsorge für den Alltag“

Referentin Anita Hermsen, Innere Kind
Mentorin, Selbstliebetrainerin

12:45 Uhr **Mittagessen**
Austausch und Informationen
zu Entlastungs- und Beratungs-
angeboten im Kreis
Warendorf

14:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Informationen zur Veranstaltung



- * Die Teilnahme an der Veranstaltung sowie Essen und Getränke und Informationsmaterialien sind kostenlos.
- * Ihre Anmeldung hilft uns bei der Planung der Veranstaltung.
- * Sie können sich mit den Referentinnen und weiteren Ansprechpartner:innen über Ihre Situation persönlich auszutauschen.

