

Resilienz Training für pflegende Angehörige im Rahmen der Seniorenkulturwoche 2024

Die Pflegeberatung des Rheinisch-Bergischen Kreises bietet in diesem Jahr insbesondere pflegenden Angehörigen die Möglichkeit die persönliche Resilienz zu stärken, Überlastung entgegen zu wirken und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Angehörige zu pflegen kann sehr herausfordernd sein. Oft kommen dabei die eigenen Bedürfnisse zu kurz. In diesem Workshop stehen Sie im Mittelpunkt. In einem Mix aus Theorie, das heißt, Erkenntnisse aus der Stress- und Resilienzforschung und viel Praxis, das heißt Bewegung, Spaß und Spiel, immer mit dem Hintergrund, wie diese Übungen Sie im Alltag stärken können. Dadurch erweitern Sie Ihre Fähigkeit, mit Stress und Belastung besser umzugehen.

Insbesondere auch der Austausch mit anderen Angehörigen kann über angestrengte Zeiten hinweghelfen. Es wird über Selbsthilfegruppe in Bergisch Gladbach informiert und wenn gewünscht eine neue Gruppe mit Ihnen gemeinsam gestartet.

Termine am 05.09.2024 von 10 bis 14 Uhr und

am 12.09. 2024 von 14-18 Uhr

Anmeldung und Veranstaltungsort: Katholische Familienbildungsstätte,
Laurentiusstr. 4-12, 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 - 936390

E Mail info@fbs-gladbach.de

Bitte warme Socken und evtl. eine Decke mitnehmen.

Referentin:Friederike Hepner-Ramm (Sozialpädagogin, Mediatorin und Coach)

Die Veranstaltungen werden kostenfrei angeboten.

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).