

VERANSTALTUNGEN 2024 IM KREIS HÖXTER | 1. HALBJAHR

Mittwoch, 31. Januar | 15.00 – 17.00 Uhr in Brakel

PFLEGECAFÉ – FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Das Pflegecafé ist ein offener Treff, bei dem pflegende Angehörige in entspannter Atmosphäre miteinander in Kontakt kommen können. Es bietet die Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen, die in einer vergleichbaren Situation sind, und nützliche Tipps auszutauschen. Das Gespräch über Erfahrungen und Herausforderungen in der Pflege von Angehörigen kann entlastend wirken.

Weitere Termine:

Mittwoch, 28. Februar | 14.30 – 16.30 Uhr in Höxter

Mittwoch, 17. April | 15.00 – 17.00 Uhr in Brakel

Mittwoch, 12. Juni | 14.30 – 16.30 Uhr in Höxter

Donnerstag, 22. Februar | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

HILFSMITTELPRÄSENTATION FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wenn ein Familienmitglied körperlich eingeschränkt ist und zuhause gepflegt wird, sind oft Alltagstätigkeiten wie Essen und Trinken, Aufstehen aus dem Bett oder Anziehen mit großen Anstrengungen verbunden.

Alltagshilfen sind Hilfsmittel, die den Alltag von Menschen erleichtern, die in ihrer Beweglichkeit und/oder Sinneswahrnehmungen eingeschränkt sind. Pflegende Angehörige können sich bei dieser Veranstaltung darüber informieren, welche Hilfsmittel es gibt und wie

sie eingesetzt werden können. Es werden sowohl von der Gesetzlichen Krankenversicherung bezuschusste, als auch nicht bezuschusste Hilfsmittel vorgeführt.

Referent:

Steve Gremmer (Sanitätshaus Dreiländereck)

Dienstag, 12. März | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

KURZAKTIVIERUNGEN UND BESCHÄFTIGUNGSIDEEN FÜR PFLEGENDE MENSCHEN

Die Beschäftigung und Aktivierung eines pflegebedürftigen Familienmitglieds fordert und fördert auf körperlicher und geistiger Ebene.

Kognitive Fähigkeiten werden gestärkt und bestehende Ressourcen erhalten. Pflegende Angehörige lernen bei dieser Veranstaltung Übungen und Anregungen zum Gedächtnistraining, zur Sturzprophylaxe und zur Erhaltung der Finger- und Handmotorik kennen. Dabei werden Alltagsgegenstände kreativ als Hilfsmittel ein-

gesetzt und bekannte Spiele dem Krankheitszustand des Pflegebedürftigen angepasst.

Referentin:

Simone Hartmann (examinierte Krankenschwester, zertifizierte Gedächtnistrainerin)



“Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege: Das schafft Erholung.”

Donnerstag, 21. März | 16.00 – 17.30 Uhr in Höxter

VORTRAG PFLEGEGESETZ UND MDK-PRÜFUNG – EIN BUCH MIT SIEBEN SIEGELN?!

Viele Menschen, die plötzlich selbst oder bei einem Angehörigen mit Pflege- und Betreuungsbedarf konfrontiert werden, sind überfordert mit dem „Pflegegesetz“. Eine Überprüfung oder Neueinstufung des Pflegegrades durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) sind Hürden, die den Pfltag zusätzlich erschweren und Angst machen.

Die Referentinnen erläutern die wichtigsten gesetzlichen Regelungen, die für pflegende Angehörige relevant sind.

Ein offenes Gespräch im Anschluss bietet die Möglichkeit, persönliche Fragen zu stellen oder Erfahrungen einzubringen.

Referentinnen:

Andrea Überdick und Josephine Paulin Weber (Pflegeberaterinnen der AOK NordWest)

Mittwoch, 05. Juni | 16.00 – 17.00 Uhr in Höxter

HEILSAMES SINGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Heilsames – lauschendes – Singen gehört zu den ursprünglichen Ausdrucksformen des Menschen. Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen. Das Singen einfacher Lieder und Mantras mit positiven, ressourcenorientierten Texten stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, die Atmung vertieft sich, das Herz kommt zur Ruhe, Glückshormone werden ausgeschüttet. Die Gemeinschaft mit anderen während des Singens stärkt die soziale Einbindung in dieser Welt.

Referentin:

Helena Smolorz (Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen, Dipl. Sozialarbeiterin (DBSH))



Dienstag, 02. Juli | 14.30 – 16.30 Uhr in Höxter

WORKSHOP RESILIENZ DURCH ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl befähigen uns dazu, uns selbst besser kennen und annehmen zu lernen. Sie ermöglichen einen heilsameren Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, Gedanken und Gefühlen, machen uns also resilient. Pflegende Angehörige, die sich manchmal wie im „Hamsterrad“ fühlen und automatisiert reagieren, erhalten in diesem Workshop Impulse, die zu einer bewussten, eigenverantwortlichen Handlung befähigen.

Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in die Mechanismen des Geistes und anhand von Übungen

zum Thema können sie erste Erfahrungen damit machen, gut für sich zu sorgen. Die Referentin gibt Hinweise für einen (Pflege-)Alltag in achtsamer und mitfühlender Haltung mit sich selbst (auch als Handout zum Mitnehmen).

Referentin:

Elisabeth Lübbers (Heilpraktikerin)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Der Veranstaltungsort wird auf www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de bzw. bei der Anmeldung bekannt gegeben.

ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- vermittelt interessierte pflegende Angehörige in Selbsthilfegruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Höxter
Möllingerstr. 5, 37671 Höxter
Telefon: 05271 96 69 875
pflegeselbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org

SPRECHZEITEN

donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: © Ralf | stock.adobe.com (Titel); © Nathan Dumlaio | unsplash.com (Tassen);
© _veiksme_ | stock.adobe.com (Steine); © highwaystarz | stock.adobe.com (Chor)