



## VERANSTALTUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM KREIS HÖXTER 2026

© henry be | unsplash.com

Donnerstag, 26. Februar von 10.00 – 11.30 Uhr in Höxter

### ANGELEITETER GESPRÄCHSKREIS AM VORMITTAG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Hier tauschen sich pflegende Angehörige bei einem Kaffee oder Tee in angenehmer Atmosphäre über ihre Situation aus. Es werden Themen aufgegriffen, die für die Betroffenen interessant und hilfreich sind. So können die Teilnehmenden voneinander profitieren, weil alle die Herausforderungen kennen, die mit einer häuslichen Pflegesituation einhergehen. Das ist hilfreich, weil andere oft schon aus Erfahrung wissen, wo und wie man Hilfe bekommen kann. Der Gesprächskreis wird von einer Mitarbeiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe angeleitet. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Folgetermine auf Anfrage.



Mittwoch, 18. März | 14.30 – 16.00 Uhr in Brakel

### PFLEGECAFÉ – FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Das Pflegecafé ist ein offener Treff, bei dem pflegende Angehörige in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen miteinander in Kontakt kommen können. Es bietet die Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen, die in einer vergleichbaren Situation sind, und nützliche Tipps auszutauschen. Durch Gespräche über die Erfahrungen und Belastungen in der Pflege Angehöriger können neue Informationen weitergegeben und emotionale Entlastung herbeigeführt werden. Das Pflegecafé wird von einer Mitarbeiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe begleitet. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Weiterer Termin (14.30 – 16.00 Uhr):**

Mittwoch, 18. November in Brakel

Mittwoch, 04. März | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

### „PFLEGEBEDÜRFIG – WAS NUN?“ VORTRAG

Pflegebedürftigkeit ist ein Thema, das oft verdrängt wird. Wenn es dann in der Familie aktuell wird, stellen sich viele Fragen, z. B.: Welche Leistungen kann man von der Pflegekasse erhalten? Welche Pflegegrade gibt es und was bedeuten sie? Teilnehmende erhalten praxisnahe Tipps, wie sie sich im komplexen

System der Pflegeversicherung zurechtfinden und passende Hilfe organisieren können. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Referentin:**

Kerstin Müller (Pflegeberatungsstelle des Kreises Höxter)

Donnerstag, 23. Juli | 17.00 – 19.00 Uhr in Brakel

### AUSTAUSCH BEIM GRILLEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

In lockerer Atmosphäre wird bei dieser Veranstaltung der Austausch zwischen pflegenden Angehörigen gefördert. Darüber hinaus gibt es Informationen über Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige und

über die Betreuung in einer Tagespflegeeinrichtung. Es entstehen den Teilnehmenden keine Kosten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der „Tagespflege Zuhause“ statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mittwoch, 23. September | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

## „KOMMUNIKATION MIT DEMENZKRANKEN MENSCHEN“ VORTRAG

Die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen kann herausfordernd sein. Wie gelingt es, Verständnis zu zeigen, Vertrauen aufzubauen und schwierige Situationen einfühlsam zu meistern?

In dieser Veranstaltung werden hilfreiche Hinweise für eine wertschätzende Kommunikation mit den Betroffenen gegeben. Praxisnahe Tipps und Übungen unterstützen dabei, die Kommunikation im Alltag zu erleichtern und mehr Sicherheit im Umgang mit demenzerkrankten Angehörigen zu gewinnen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Referentin:

Simone Hartmann (examinierte Krankenschwester, zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Mittwoch, 04. November | 15.00 – 16.30 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. Heilsames Singen lässt Menschen für einen Moment aufatmen und neue Kraft schöpfen.

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. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Referentin:

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



Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Um Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung wird gebeten.

Die Veranstaltungsorte werden bei der Anmeldung bekannt gegeben, sie sind barrierefrei zugängig.

## ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- informiert über professionelle Hilfsangebote

### ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Höxter  
Möllingerstr. 5, 37671 Höxter  
Telefon: 05271 96 69 875  
pflegeselbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org  
[www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de](http://www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de)

### SPRECHZEIT

Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und  
nach Vereinbarung

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Paritätischen informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleitet und unterstützt bestehende Gruppen und hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Die Einrichtung wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, der Landesverbände der Pflegekassen und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung.

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

PKV  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung