



KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE KREIS COESFELD 2024

© Halfpoint | stock.adobe.com

PFLEGESELBSTHILFE-CAFÉ KREIS COESFELD



© Doris oberfrank-list | stock.adobe.com

Offener Gesprächskreis für pflegende / begleitende Angehörige.

Haben Sie Lust, sich in angenehmer Atmosphäre mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen? Wir bieten Ihnen eine zwanglose Gelegenheit, im Gespräch miteinander - über die eigenen Befindlichkeiten, Sorgen und Freuden - Bestärkung und Zuversicht zu erfahren, um entlastet in die Pflegesituation zu gehen. Infos, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

- Wann?** 2. Mittwoch im Monat | 14.00 – 16.00 Uhr
12. Juni | 10. Juli | 14. August | 11. September | 9. Oktober | 13. November | 11. Dezember
- Wo?** Paritätisches Zentrum, Süringstraße 40, Coesfeld (Gruppenraum im EG)

40 JAHRE ENGAGEMENT FÜR TOLERANZ, OFFENHEIT UND VIELFALT

Jubiläumsfeier des Paritätischen im Kreis Coesfeld

Der Paritätische im Kreis Coesfeld hat allen Grund zu feiern, denn das Jahr 2024 markiert sein 40-jähriges Bestehen. Im Juni wird das Jubiläum gebührend gefeiert. Als Gäste erwartet werden Mitgliedsorganisationen, Kooperationspartner*innen, Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung sowie viele andere, die sich mit dem Paritätischen verbunden fühlen. Besonders herzlich eingeladen sind auch Interessierte aus Selbsthilfegruppen und alle Bürger*innen, die sich für die Arbeit des Paritätischen im Kreis Coesfeld interessieren.

Ein besonderes Highlight des Tages wird die Lesung von Jürgen Wiebicke sein, bekannt durch seine Tätigkeit beim WDR 5. Er wird Auszüge aus seinem inspirierenden Buch „10 Regeln für Demokratie-Retter“ präsentieren und damit sicherlich zum Nachdenken und Diskutieren anregen.

Für alle, die teilnehmen wollen, ist eine vorherige Anmeldung per E-Mail unter coesfeld@paritaet-nrw.org erforderlich. **Wir freuen uns auf Sie!**

- Wann?** Mittwoch, 5. Juni, ab 18.00 Uhr
Wo? WBK-Forum, Osterwicker Straße 29, Coesfeld

ZEIT FÜR MICH – SELBSTFÜRSORGE UND ACHTSAMKEIT



© stock.adobe.com

Wir können nur anderen helfen, wenn wir auch gut für uns selbst sorgen! Wer pflegt oder sich um andere Menschen kümmert, muss besonders auf sich achten. Selbstfürsorge ist für Sie als pflegende / begleitende Angehörige besonders wichtig, denn Sie schultern viel Verantwortung. Um das über einen längeren Zeitraum ausbalanciert leisten zu können und dabei gesund zu bleiben, müssen Sie sich (auch) um sich selbst kümmern.

„Entspann´ doch mal! Nimm dir eine Auszeit!“ Das sagt sich leicht und ist doch so schwer. Wie kann es Ihnen gelingen, mehr Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren?

Anmeldung bis 21. Juni 2024!

- Wann?** Dienstag, 25. Juni, 17.30 – 19.00 Uhr
Wo? Paritätisches Zentrum, Süringstraße 40, Coesfeld
Referentin: **Andrea Strotmann**

INFOABEND PFLEGE- UND WOHNBERATUNG

VORTRAG UND AUSTAUSCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE, BETROFFENE UND INTERESSIERTE

Pflegebedürftigkeit stellt sich oft schleichend, manchmal aber auch plötzlich durch Erkrankung oder Unfall ein. Betroffene und Angehörige sind dann auf Beratung und Informationen dringend angewiesen.

Petra Heilers stellt an diesem Abend die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld vor, die Ratsuchenden hilft, individuell geeignete Lösungen für die eigene Pflegesituation zu finden. Es werden die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vorgestellt, die es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können. Außerdem bekommen wir einen Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad.



Anmeldung bis 13. September!

Wann? Dienstag, 17. September, 18.00 – 19.30 Uhr
Wo? Paritätisches Zentrum, Süringstraße 40, Coesfeld
Referentin: Petra Heilers

WIE KOMME ICH GUT DURCH DEN WINTER?

SELBSTFÜRSORGE FÜR PFLEGENDE / BEGLEITENDE ANGEHÖRIGE IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte lädt das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe zu einem wohltuenden Infoabend für pflegende / begleitende Angehörige und Interessierte ein. Hier können Sie zum Winterbeginn Kraft tanken für mehr Energie, Leichtigkeit und Freude im (Pflege-)Alltag!

Die häusliche Pflege eines vertrauten Menschen ist eine schöne, aber auch herausfordernde und häufig körperlich und seelisch belastende Aufgabe. Eigene Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke.

Unter dem Motto Selbstfürsorge im Pflege-Alltag werden Ihnen an diesem Abend verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, um die Gedanken zu beruhigen, Stress abzubauen, sich zu erholen. Diese Methoden können Sie dann im (Pflege-)Alltag anwenden, um trotz Pflege gesund und fit zu bleiben.

Anmeldung bis 27. September!

Wann? Dienstag, 1. Oktober, 18.30 – 20.00 Uhr
Wo? Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27, Coesfeld
Referentin: Nicole Kruse-Banken

KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Kreis Coesfeld
Martina Nötzold
Süringstraße 40 | 48653 Coesfeld
Telefon: 02541 84 45 734 oder mobil 0174 73 80 961

pflegeselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org
www.pflegeselbsthilfe-coesfeld.de



Unser Angebot richtet sich an pflegende / begleitende Angehörige und an Interessierte.
Die Teilnahme ist kostenfrei.