



Angebote  
Herbst 2024

„Zeit für mich“ –  
Online-Vorträge für  
pflegende Angehörige



## Zeit für mich

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden.

Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mit unseren Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zu finden – zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Was gibt Ihnen neue Kraft und Perspektiven inmitten der pflegerischen Aufgaben

**Der AOK Rheinland/Hamburg ist es ein Anliegen, die körperliche und seelische Gesundheit pflegender Angehöriger nachhaltig zu stärken.**

Hierbei unterstützen die Projektpartner das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln.



**Gut für sich sorgen  
im Pflegealltag**



## Vortrag 1 Stärker durch Bewegung

„Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!“ – Bewegung gilt nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Rehabilitation von körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen als „Breitbandmittel“.

Auf der Basis der Erkenntnisse aus der Forschung zum „Gesunden Altern“ zeigt der „Aktivierungsvortrag“ auf, wie Sie auch „trotz widriger Umstände“ gesund bleiben können und wie natürliche und naturnahe Sport- und Bewegungsformen in den (Pflege-)Alltag integriert werden können.

**Arnd Bader** ist Experte für Bewegung und (Natur-)Resilienz. Er zeigt Ihnen die positiven Facetten der Bewegung auf und möchte Sie neu für dieses Thema inspirieren.

Zu jedem der beiden Vortragsthemen werden anschließend mehrwöchige Vertiefungskurse angeboten. Wer die inhaltlichen Aspekte der Vorträge weiter intensivieren und im Alltag ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen an den Vertiefungskursen teilzunehmen.

In diesen Kursen stehen die Gesundheit und Lebensqualität pflegender Angehöriger im Mittelpunkt mit dem Ziel, verlorene Lebensfreude und Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen.

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erlernen Sie viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

**Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.**

## Vortrag 2 Beziehungen – die heilsame Kraft

Wir sind in unserer persönlichen und kollektiven Entwicklung auf ein soziales Umfeld angewiesen, das uns Orientierung, Halt und Sicherheit gibt.

Speziell für pflegende Angehörige stellt sich oft die Frage, wie es möglich ist, Empathie und Selbstfürsorge miteinander zu verbinden. Wie geht es, in ehrlicher und liebevoller Verbindung mit den eigenen pflegebedürftigen Familienmitgliedern zu sein, ohne das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren.

In der Veranstaltung wird daher der Blick auf soziale Umfelder und Freundeskreise außerhalb der Familie gerichtet. Für ein zufriedenes und erfülltes Leben sind diese von großer Bedeutung.

**Klaus Vogelsänger** ist erfahrener Lebens-Berater, Kommunikationstrainer sowie Coach und wird gemeinsam mit Ihnen alltagstaugliche Anregungen und „Zutaten“ für ein stärkendes Beziehungsleben erarbeiten.

### Termine:

Mo., 12.08.2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Do., 20.08.2024 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Mi., 21.08.2024 von 16:30 bis 18:00 Uhr

### Termine:

Do., 10.10.2024 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Do., 17.10.2024 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Do., 24.10.2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

# Veranstaltungs- informationen

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

## Anmeldung:

Melden Sie sich bequem online an über diesen Link oder QR-Code (mit Handykamera einscannen).

<https://eveeno.com/302990691>



Der Teilnahmelink und weitere Informationen werden Ihnen spätestens am Vortag der Veranstaltung zugesendet.

Anmeldungen müssen bis einen Werktag vor dem Termin erfolgen, um Teilnahme/Versand der Zugangsdaten zu sichern. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

## Fragen zur Veranstaltung:

Wenden Sie sich bitte an  
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg  
Telefon: 0211 8791-28254 oder per  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)

## Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltungen nutzen wir die Videokonferenz-Software „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera.

## Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



[www.aok.de/rh/pflegende-angehoerige](http://www.aok.de/rh/pflegende-angehoerige)