



"Wie komme ich gut durch den Winter?"

Selbstfürsorge im Pflegealltag

Donnerstag, 09.11.2023

Infoabend für pflegende und begleitende Angehörige, sowie Interessierte.

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 an diesem Abend verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, um die Gedanken zu beruhigen, Stress abzubauen und sich zu erholen. Diese Methoden können dann im (Pflege-)Alltag angewendet werden, um trotz Pflege gesund und fit zu bleiben. Tanken Sie zum Winterbeginn Kraft für mehr Energie, Leichtigkeit und Freude im (Pflege-)Alltag.

Kooperation mit dem Kontaktbüro
Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld.

Kurs : **Y2131-404**
Gebühr: **0,00 Euro**
Datum: **Donnerstag, 09.11.2023**
Uhrzeit: **18:30 - 20:00 Uhr**
Dauer: **1**
Ort: **FBS; Seminarraum**
Leitung: **Niole Kruse-Banken**

Anmeldung: **FBS Coesfeld**
Marienring 27,
48653 Coesfeld, 02541 94920
fbs-coesfeld@bistum-muenster.de

www.fbs-coesfeld.de
www.facebook.com/bildungsforumcoesfeld



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

