

Zeit für mich



ONLINE-VORTRÄGE
ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT
VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

RAUS INS GRÜNE – AUFTANKEN IN DER NATUR

STRESSFREI IM PFLEGEALLTAG MIT YOBADO

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann auch eine belastende Aufgabe sein, die die Gesundheit möglicherweise gefährdet. Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, Zeit für sich selbst zu nehmen und auf das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu achten.

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

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.

1. RAUS INS GRÜNE – AUFTANKEN IN DER NATUR

Von alters her wissen Menschen um die wohl-tuende Kraft der Natur. Den Blick ins beruhigende Grün schweifen lassen, den Duft der Erde riechen, Ruhe genießen – wer die Natur regelmäßig achtsam und mit allen Sinnen erlebt, kann leichter abschalten und neue Lebensenergie tanken. Dafür brauchen Sie nicht unbedingt in den Wald zu fahren, sondern es genügt – mit entsprechender Anleitung - auch der nächste Stadtpark. Wie Sie das direkte Naturerleben bestmöglich für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nutzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Sandra Knümann, Dipl.-Pädagogin und Naturtherapeutin, begleitet seit fast 30 Jahren Personen in die Natur. Hier verrät sie ihre besten Tipps für pflegende Angehörige.

Termine:

Di., 26.10.2021 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mi., 27.10.2021 von 18:30 bis 20:00 Uhr

2. STRESSFREI IM PFLEGEALLTAG MIT YOBADO

Bei diesem Angebot erfahren Sie, wie Bewegung, Achtsamkeit und Körpersprache helfen können, Stress zu reduzieren. Es werden Übungen aus dem Yoga, Tanz und Faszientraining mit Musik und Meditation miteinander verbunden. Sie lernen praktische Übungen zur Stress- und Schmerzreduktion und erarbeiten gemeinsame Strategien zur Lösung von Überforderungssituationen.

Constanze Stallnig-Nierhaus, Tanzpädagogin und Achtsamkeitslehrerin, leitet zu Übungen an, die ihnen Energie im Pflegealltag verleihen und Ihre Ressourcen stärken.

Termine:

Di., 02.11.2021 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mi., 03.11.2021 von 18:30 bis 20:00 Uhr

Hinweis: Bei der Anmeldung ist die Angabe Ihrer Adresse erforderlich, da Sie Material vorab zugesendet bekommen.

Wer „Stressfrei im Pflegealltag“ weiter vertiefen möchte, kann gerne unseren anschließenden **digitalen oder analogen mehrwöchigen Intensivkurs ab Februar** besuchen.

In diesem Kurs 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 bewährte Methoden der Stressbewältigung und erlernen viele Übungen, die Körper, Geist und Seele stärken.

Weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen der Online-Vorträge.

VERANSTALTUNGSIONFORMATIONEN



www.aok.de/rh

Hinweis:

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

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unter folgender E-Mailadresse an: **m.romeike@alexianer.de**
Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

Fragen zur Veranstaltung:

Wenden Sie sich bitte an
Theresa Jacob, Tel.: 0211 8791-28254,
oder per E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltung 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. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, den Teilnahmelink und weitere Informationen.

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit