



Angebote  
Frühjahr  
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**



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 1 Gutes Essen stärkt Körper und Seele

Oftmals kann die Zeit zum Kochen im hektischen Pflegealltag rar sein. Gleichwohl ist das Essen und Trinken ein unentbehrliches Bedürfnis und als wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge zu betrachten.

Dieser Vortrag führt Sie in die Faktoren einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung ein und gibt einen Überblick, welche Lebensmittel dabei unterstützen, die nötige Energie für die Anforderungen im Alltag aufzubringen. Sie erhalten Anregungen, wie bereits kleine Veränderungen für mehr Wohlfühlen, Genuss und Abwechslung sorgen.

**Katrin Böttner**, Ökotrophologin und Expertin für gesunde Ernährung und Ernährungsbildung bei der Verbraucherzentrale NRW, zeigt Ihnen einfache Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Ernährung, um für sich selbst gut sorgen zu können.

### Termine:

Mi., 13.03.2024 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Do., 21.03.2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Di., 26.03.2024 von 10:00 bis 11:30 Uhr

## Vortrag 2 Stress lass nach!

In der Pflege einer nahstehenden Person entstehen im Miteinander immer wiederkehrende Stresssituationen, die herausfordernd sein können. Hier spielen Überlastungen, Bewertungen, Unzufriedenheit, Ängste und Sorgen eine große Rolle.

In diesem Vortrag geht es um die Rolle des achtsamen Beobachters, welche dazu befähigt, Gedanken und Gefühle im Pflege-Alltag nicht mehr so nah an sich heranzulassen. Der Vortrag bietet Impulse, wie Sie mit Stress-Symptomen des Körpers lernen umzugehen und es schaffen, durchzuatmen, wenn es wieder einmal stressig wird. Je ruhiger und gelassener Sie sind, umso eher kann sich dies auch auf die Pflegebedürftigen übertragen.

**Angela Homfeldt** ist Diplom-Ökonomin und langjährig erfahrene zertifizierte Achtsamkeitscoachin, Meditations- und Yogatrainerin mit Schwerpunkt Stressbewältigung und gibt Ihnen Tipps, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

### Termine:

Do., 11.04.2024 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Di., 16.04.2024 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mi., 17.04.2024 von 10:00 bis 11:30 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/106849899>



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)