Online-Angebot: Familiencoach Pflege

Mit dem „Familiencoach Pflege“ lernen Sie, die Gesundheit Ihrer Psyche zu stärken und sich vor Überlastung zu schützen. Anhand von Tipps, interaktiven Übungen, Videos und Audios erfahren Sie, wie Sie mit seelischen Herausforderungen, die für viele Pflegende beschwerlich sind, umgehen können.

Das Online-Programm bietet keine persönliche Beratung. Es steht allen Interessierten (unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit) kostenlos zur Verfügung.

Den Familiencoach finden Sie unter *www.pflege.aok.de*

Anmeldung und Kontakt

Die Workshops sind für alle interessierten pflegenden Angehörigen kostenlos.
Anmeldungen für die Workshops sind bei Julia Lux, Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregion^{plus}, per E-Mail unter *j.lux@donkliniken.de* oder telefonisch unter 0906 / 782-11961 möglich.

Bitte beachten Sie die jeweiligen Anmeldefristen.
(Siehe Veranstaltungen auf der Innenseite)

Gesundheitsregion^{plus} DONAURIES
Kellerstraße 15
86720 Oettingen

Eine Kooperationsveranstaltung von:

Diakonie Donau-Ries
AOK Bayern Die Gesundheitskasse.
DONAURIES Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Donau-Ries

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Diakonie Donau-Ries
AOK Bayern Die Gesundheitskasse.
DONAURIES Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Donau-Ries

Angehörige pflegen und gesund bleiben

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige
April und Mai 2023 | Landkreis Donau-Ries

Workshop „Resilienz und Stressbewältigung für pflegende Angehörige“

Stressbewältigung bedeutet, Krafträuber und Kraftquellen in Balance zu bringen. Im Workshop werden beide Seiten beleuchtet, der Schwerpunkt liegt jedoch im Aufspüren von Energiequellen und Resilienzfaktoren und der Frage, wie diese im Alltag eingesetzt und genutzt werden können.
Es werden sogenannte Schutzfaktoren vorgestellt und erarbeitet, wie Sie als pflegende Angehörige und pflegender Angehöriger mit den Belastungen der häuslichen Pflege umgehen können. Es geht also darum, zu erkennen, wie Sie kurz- und langfristig Ihren Energiespeicher immer wieder auffüllen können. Dazu gibt es konkrete Tipps und praktische Übungen.

Wann?	Wo?
Di, 18.04.2023 14:00 - 17:00 Uhr	VHS Oettingen e.V. Schlossstraße 5 86732 Oettingen
Mi, 19.04.2023 09:00 - 12:00 Uhr	Begegnungshaus St. Emmeram Pfarrhofgasse 4 86650 Wemding
Do, 20.04.2023 14:00 - 17:00 Uhr	Bayertor (Saal 2) Hauptstraße 1 86641 Rain

Referentin: Christine Bohner
Anmeldefrist: Do, 13.04.2023, max. 20 Personen
(Informationen zur Anmeldung auf der Rückseite)

Workshop „Demenz Balance Modell“

Das Demenz Balance Modell gibt die Möglichkeit, dementielle Verluste zu erleben und deren Auswirkungen auf das eigene Leben zu erfahren. Sie bekommen ein Verständnis für das veränderte Verhalten und die Bedürfnisse eines Menschen mit Demenz und können Ihren eigenen Handlungsspielraum überdenken und erweitern.

Wann?	Wo?
Di, 25.04.2023 09:00 - 12:00 Uhr	Evangelisches Gemeindehaus Nördlinger Straße 24 86655 Harburg

Referentin: Helga Eger-Geiger (Diakonie Doau-Ries)
Anmeldefrist: Di, 18.04.2023, max. 12 Personen
(Informationen zur Anmeldung auf der Rückseite)

Workshop „Tipps und Tricks für die Bewegungsunterstützung von pflegebedürftigen Menschen“

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Die Pflege eines Angehörigen kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen. Im Programm “Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ lernen die Kursteilnehmer/innen bei der Bewegung pflegebedürftiger Menschen:

- vermehrt auf die eigene Gesundheit zu achten
- die eigene Bewegungskompetenz zu erweitern
- die Bewegungs-Möglichkeiten ihres pflegebedürftigen Angehörigen zu erkennen
- die Bewegungskompetenz ihres pflegebedürftigen Angehörigen zu fördern
- kleine und technische Hilfsmittel für Transfers zu entdecken und ggfs. effektiv einzusetzen

Dieser Workshop soll Ihnen den Rücken stärken und Tipps und Tricks für die alltägliche Bewegungsunterstützung Ihrer/Ihres pflegebedürftigen Angehörigen mit nach Hause geben.

Wann?	Wo?
Fr, 05.05.2023 14:30 - 17:30 Uhr	Berufsfachschule für Pflege des gKU Neudegger Allee 14 86609 Donauwörth
Mi, 10.05.2023 14:30 - 17:30 Uhr	Liselotte-Nord-Schule Bgm.-Reiger-Straße 36 86720 Nördlingen

Referentin: Gudrun Engelhard
Anmeldefrist: Do, 02.05.2023, max. 14 Personen
(Informationen zur Anmeldung auf der Rückseite)

Die Workshops sind für alle interessierten pflegenden Angehörigen kostenlos.